

Salud Salamanca

Información sobre salud y bienestar

Salud que se construye en comunidad

Asociaciones y entidades de Salamanca impulsan iniciativas que acompañan, incluyen, sensibilizan y mejoran la vida de las personas

Infecciones de transmisión sexual: conocer, prevenir y actuar

Muchas ITS pueden no presentar síntomas. La información, la prevención y el diagnóstico precoz son claves para proteger nuestra salud sexual

II Jornada de Reconocimiento a las Buenas Prácticas en Promoción de la Salud

Salamanca reconoce iniciativas que transforman el conocimiento y la experiencia en acciones para mejorar la salud y el bienestar de la ciudadanía

Promueve

Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Salamanca.

Este proyecto se realiza en el marco de la Convocatoria de ayudas a entidades locales 2026 al amparo del convenio suscrito entre el Ministerio de Sanidad y la FEMP para la potenciación de la Red Española de Ciudades Saludables y la Implementación Local de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS.

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

Recursos

En esta publicación se utilizan diferentes recursos digitales:

Código BIDY



Necesario lector SCAN

Enlace o Link



Hacer clic o pulsar

Otros



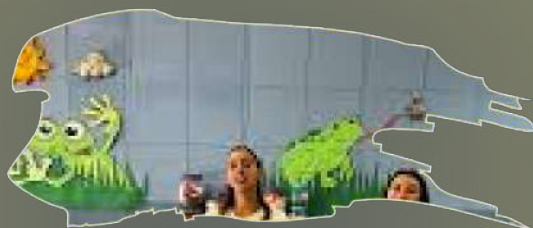
Las fotografías incluidas en este documento han sido cedidas por las Asociaciones de Ayuda Mutua y Salud de Salamanca y/o realizadas por la Escuela Municipal de Salud, contando en estos casos con el consentimiento y la autorización para su difusión de las personas que aparecen en ellas. Asimismo, se incluyen, cuando procede, imágenes publicadas por entidades colaboradoras en sus páginas web, redes sociales, medios de comunicación u otras fuentes de acceso público, respetando en todo momento su procedencia y finalidad informativa.

“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.



CONTENIDO

CLAVES PARA LA SALUD

4 **Alimentación Saludable**

Hidratarse también es cuidarse

5 **Ejercicio Físico**

El verano, tu mejor gimnasio:
descubre los espacios al aire libre para moverte

6 **Bienestar Emocional**

Autoestima: mucho más que “quererse a uno mismo”

7 **Prevención y Seguridad** **Reglamento UE 2025/40 sobre envases y residuos de envases**

Salud en
Acción.
Actuación
“Avivatucada”
Plaza de la
Concordia



Salud en Acción: II Jornada de Reconocimiento a las Buenas Prácticas en Promoción de la Salud

La Escuela Municipal de Salud reunió a profesionales y entidades para reconocer las mejores iniciativas de promoción de la salud

2 **Hablamos con...**

Universidad y Compromiso Social: una red que conecta el aprendizaje con la realidad

3 **Salud y Sociedad: La Academia responde**

¿Hasta dónde nos pueden llevar las INFECCIONES de TRANSMISIÓN SEXUAL?

8 **Comunidad Activa**

Un recorrido por las principales acciones comunitarias en salud

11 **Salud Informa**

Selección de noticias y contenidos de interés en salud

12 **Biblioteca de Salud**

Espacio con recursos de salud para consultar y descargar

13 **Cultura con Cinco Sentidos**

Una mirada a la cultura que fomenta la salud, la inclusión y la participación



Universidad y compromiso social: una red que conecta el aprendizaje con la realidad

La colaboración entre la Universidad de Salamanca y el tejido asociativo de la ciudad está permitiendo desarrollar iniciativas que demuestran cómo el conocimiento puede ponerse al servicio de las personas y de la comunidad.

A través de la metodología de Aprendizaje-Servicio (ApS), estudiantes y profesorado participan en proyectos que responden a necesidades reales de diferentes colectivos sociales, generando un beneficio mutuo entre la formación académica y la acción social.

En esta entrevista, D^a Antonia Durán Ayago, Catedrática de Derecho Internacional Privado de la Universidad de Salamanca y presidenta de la Asociación Red de Aprendizaje - Servicio de Profesores y Profesoras de la Universidad de Salamanca, comparte cómo esta metodología fortalece la colaboración entre universidad y sociedad y contribuye a la promoción de la salud, los derechos humanos y la Agenda 2030.

“

La colaboración entre la Universidad y las entidades sociales permite transformar el conocimiento en acciones que mejoran la vida de las personas.



Hablamos con...



D.ª Antonia Durán Ayago

Catedrática de Derecho Internacional Privado de la Universidad de Salamanca

Presidenta de la Asociación Red de Aprendizaje-Servicio de Profesores y Profesoras de la Universidad de Salamanca



¿QUÉ APORTA EL APRENDIZAJE-SERVICIO?



Conecta la universidad y la sociedad



Favorece un aprendizaje práctico, significativo y transformador



Fomenta el compromiso social y la ciudadanía activa



Alineado con los Derechos Humanos y los ODS de la Agenda 2030



Docencia con Compromiso Social
Radio Universidad de Salamanca



LEE LA ENTREVISTA COMPLETA

Descubre todas las respuestas y conoce cómo el Aprendizaje-Servicio impulsa acciones que mejoran nuestra comunidad.



Accede en
saludsalamanca.es

SALUD Y SOCIEDAD: LA ACADEMIA RESPONDE



“

Muchas infecciones de transmisión sexual no producen síntomas, pero sí pueden seguir transmitiéndose. La información y la prevención nos protegen a todas las personas”.

¿Hasta dónde nos pueden llevar las INFECCIONES de TRANSMISIÓN SEXUAL?

**Conocer, prevenir y actuar a tiempo
es cuidar nuestra salud sexual.**

Hoy hablamos de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y no de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) para poner el foco en la prevención, la detección precoz y en las personas que, aunque no tengan síntomas, pueden transmitir la infección.

Las ITS pueden afectar a la salud reproductiva y general. Algunas de sus complicaciones más frecuentes son la enfermedad inflamatoria pélvica, la infertilidad, el embarazo ectópico, el dolor crónico o ciertos tipos de cáncer. La mayoría de estos problemas pueden evitarse con información, hábitos sexuales seguros y revisión médica cuando sea necesario.

Un diagnóstico precoz a tiempo puede marcar la diferencia.

Hablamos con...



Dr. Juan Luis Lanchares

Académico Numerario de la RAMSA



REAL ACADEMIA
DE MEDICINA
DE SALAMANCA

Este artículo forma parte de la colaboración de la Real Academia de Medicina de Salamanca (RAMSA) en la sección “Salud y Sociedad”. La Academia responde temas de interés sanitario y social, aportando conocimiento experto y rigurosidad al servicio de la ciudadanía

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE ARTÍCULO?



Diferencias
entre ITS
y ETS



Vías de
transmisión
y factores
de riesgo



Complicaciones
más frecuentes:
infertilidad, dolor
crónico, cáncer...



Revisión,
protección y
diagnóstico
precoz



Cuándo realizarse
pruebas y qué
recomendaciones
seguir

LA PREVENCIÓN SUMA SALUD Y BIENESTAR

- ✓ Usa preservativo siempre.
- ✓ Reduce el número de parejas sexuales.
- ✓ Realiza revisiones periódicas de salud sexual.
- ✓ Consulta ante cualquier duda o síntoma.

ACCEDE A LA NOTICIA COMPLETA



saludsalamanca.es



LEE EL ARTÍCULO COMPLETO

Descubre en la versión íntegra del artículo la explicación detallada, las complicaciones, los factores de riesgo y las recomendaciones del Dr. Juan Luis Lanchares..

*Infórmate,
protege y cuida
tu salud sexual*

Hidratarse también es cuidarse



En verano, beber agua y consumir frutas y verduras ricas en agua ayuda a mantener el equilibrio del organismo.

Cuando aumentan las temperaturas, mantener una buena hidratación es uno de los hábitos más importantes para cuidar la salud. El agua participa en funciones esenciales como regular la temperatura corporal, transformar nutrientes, eliminar sustancias de desecho y lubricar las articulaciones.

Además de beber agua de forma regular, **frutas y verduras frescas** con un **elevado contenido en agua** contribuyen de forma significativa a cubrir nuestras necesidades diarias de líquidos y a disfrutar del verano con más bienestar y energía.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?



Regula la temperatura corporal, especialmente en los días de calor.



Transporta nutrientes y oxígeno hasta las células.



Lubrica las articulaciones y contribuye a su buen funcionamiento.



Favorece la eliminación de sustancias de desecho mediante la orina y el sudor



Los alimentos también hidratan: frutas y verduras frescas aportan agua, vitaminas y minerales esenciales.



¿SABÍAS QUE...?

Entre un **20 y un 30%** del agua que necesitamos cada día procede de los alimentos, especialmente de frutas y verduras.



LEE EL ARTÍCULO COMPLETO

Descubre hábitos sencillos para mantener una hidratación adecuada, alimentos que ayudan a hidratarse y consejos para cuidarte durante los meses de más calor



saludsalamanca.es



EL VERANO, TU MEJOR GIMNASIO

Descubre los espacios al aire libre para moverte

No hace falta apuntarse a un gimnasio, parques, carriles bici, rutas, piscinas y zonas verdes convierten a Salamanca en un gran espacio para mantenerse activo mientras disfrutas del verano.

DESCUBRE TU PRÓXIMO DESTINO



PARQUES BIOSALUDABLES

Entrena al aire libre.



CARRILES BICI

Muévete de forma
saludable.



RUTAS Y SENDEROS

Camina mientras descubres
la ciudad.



PISCINAS MUNICIPALES

Refrescáte sin dejar
de moverte.



¿ACEPTAS EL RETO?



Camina
una ruta
nueva



Prueba un
parque
biosaludable



Recorre un
carril bici



Date un baño
en una piscina
municipal



Completa
tantas misiones
como puedas



¡CADA PASO SUMA!

LEE EL ARTÍCULO COMPLETO

Mapas interactivos, ubicaciones, rutas, espacios biosaludables, piscinas municipales y el reto descargable para que empieces hoy mismo.

- ✓ Mapas y ubicaciones
- ✓ Rutas recomendadas
- ✓ Parques biosaludables
- ✓ Piscinas municipales
- ✓ El reto: Verano activo en Salamanca

¡Descubre!



Autoestima: mucho más que “quererse a uno mismo”

El bienestar emocional comienza por cómo nos tratamos a nosotros mismos.

La autoestima no consiste en sentirse mejor que los demás ni en ser perfecto. Es la valoración que hacemos de nosotros mismos, reconociendo nuestras fortalezas y aceptando nuestras limitaciones. Una autoestima saludable influye en la forma en que afrontamos los retos, las relaciones personales y las dificultades cotidianas.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?



Favorece el bienestar emocional

Incluye en cómo interpretamos lo que nos ocurre y en la manera de afrontar los desafíos.



Mejora la confianza

Permite reconocer capacidades sin ignorar las propias dificultades.



Fortalece las relaciones

Ayuda a establecer vínculos basados en el respeto y la aceptación.



Aumenta la resiliencia

Facilita aprender de los errores y recuperarse tras las dificultades.

¿CÓMO FORTALECERLA?

- ✓ Practica la autocompasión: trátate con amabilidad, como lo harías con una persona querida.
- ✓ Cambia tu diálogo interno: identifica y reemplaza las críticas por pensamientos más realistas y positivos.
- ✓ Valora el esfuerzo, no solo el resultado: reconoce lo que haces cada día, por pequeño que sea.
- ✓ Cuida tu cuerpo y rodeate de relaciones saludables: tu bienestar físico y social también influye.
- ✓ Celebra también los pequeños avances: cada paso cuenta.



¡La forma en que nos hablamos a nosotros mismos puede convertirse en una de nuestras mayores fortalezas!

-Kristin Neff



LEE EL ARTÍCULO COMPLETO

Descubre hábitos sencillos para mantener una hidratación adecuada, alimentos que ayudan a hidratarse y consejos para cuidarte durante los meses de más calor



Qué es la autoestima y cómo se forma



Autoestima Vs. ego: no son lo mismo



Claves para reconocerla



Ideas prácticas para fortalecerla



El poder de una voz interior amable



ACCEDE



saludsalamanca.es



Reglamento (UE) 2025/40 sobre envases y residuos de envases hacia una economía circular y libre de residuos

El Reglamento (UE) 2025/40 del Parlamento Europeo y del Consejo de 19 de diciembre de 2024, establece las normas para garantizar que los envases en el mercado de la UE sean sostenibles, seguros y circulares.

Su objetivo es armonizar el mercado interior, reducir el impacto ambiental de los envases durante todo su ciclo de vida y contribuir a la neutralidad climática de la UE para 2050.

PUNTOS CLAVE DEL REGLAMENTO



Envases diseñados para ser reutilizables, reciclables y mínimamente contaminantes.



Reducción del uso de materiales y de los residuos de envases.



Objetivos obligatorios de reutilización y reciclado para 2030 y 2040.



Más transparencia e información a lo largo de toda la cadena de valor.



Reponsabilidad anolada del productor y armonización de los sistemas de gestión.

“

El Reglamento (UE) 2025/40 establece un marco común para reducir el impacto ambiental de los envases y avanzar hacia una economía circular competitiva y sostenible.



CALENDARIZACIÓN PRINCIPAL

11 de febrero de 2025

Entrada en vigor del Reglamento.

12 de agosto de 2026

Aplicación general del Reglamento en todos los Estados miembros.

2030

Primero objetivos obligatorios de reutilización y reciclado e implementación de requisitos de diseño.

2040

Objetivos más ambiciosos y revisión de metas de reducción de residuos.

ÁMBITO DE APLICACIÓN



Todos los envases, con independencia del material (plástico, papel, metal, vidrio, madera, etc).



Afecta a todos los operadores económicos: fabricantes, importadores, distribuidores y comerciantes.



Incluye envases para uso doméstico, comercial e industrial, excepto los destinados a medicamentos y productos sanitarios, que tienen normativa específica.



Se aplica a toda la Unión Europea, garantizando un enfoque armonizado entre los Estados miembros.



DESCARGA DEL REGLAMENTO EN EL BOE

Consulta y descarga el texto completo del Reglamento (UE) 2025/40 sobre envases y residuos de envases publicado en el Boletín Oficial del Estado.



Las asociaciones celebran sus Días Mundiales: visibilizar, sensibilizar y sumar esfuerzos por la salud

Las asociaciones de pacientes y ayuda mutua desarrollan un papel esencial en la información, el acompañamiento y la promoción de la salud. A través de la celebración de los Días Mundiales, dan voz a muchas realidades y nos invitan a construir comunidades más informadas, solidarias y saludables.

ABRIL

2
ABRIL



DÍA MUNDIAL DEL AUTISMO

"Menos Juicios
Más Apoyos"

Asociación Ariadna
Autismo Salamanca

7
ABRIL

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD



"Juntos por la salud.
Apoyemos la ciencia"

Salud Pública
Ayuntamiento de
Salamanca

11
ABRIL



DÍA MUNDIAL DEL PARKINSON

"Mayores impulsos
para nuevos logros"

Parkinson
Salamanca

17
ABRIL



DÍA MUNDIAL DE LA HEMOFILIA

"El diagnóstico:
primera etapa de la
atención"

ASAHEMO

MAYO



2
MAYO

DÍA MUNDIAL DE LA ESPONDILITIS ANQUILOSANTE

"Mi enfermedad es
crónica no invisible"

ASEA

8
MAYO



DÍA MUNDIAL DE LA CRUZ ROJA

"Mi enfermedad es
crónica no invisible"

CRUZ ROJA EN
SALAMANCA

10
MAYO



DÍA MUNDIAL DEL LUPUS

"ASALUCYL, 25 años
juntos"

ASALUCYL

12
MAYO



DÍA MUNDIAL DE LA FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

"Haciendo Visible lo
Invisible"

AFIBROSAL

12
MAYO

DÍA MUNDIAL DE LA ENFERMEDAD CELIACA



ACECALE

MAYO

16
MAYO

DÍA MUNDIAL DEL ESÓFAGO DE BARRET

"Apaga tu ardor"



ASENBAR



31
MAYO

DÍA MUNDIAL SIN TABACO

"Desenmascaremos
su atractivo"

Salud Pública
Ayuntamiento de
Salamanca



4
JUNIO

DÍA MUNDIAL DE LA DONACIÓN DE ÓRGANOS

"Dale un like a la vida.
Dona órganos.
Regala vida"

ALCER Salamanca



14
JUNIO

DÍA MUNDIAL DE LA LENGUA DE SIGNOS

"Salamanca con
la LSE"

ASPAS Salamanca



23
JUNIO

SEMANA EUROPEA DE LA LEUCEMIA

"Ayudar también
se lleva en la sangre"

ASCOL Salamanca



Visibilizar también es cuidar.

Gracias a las asociaciones por su compromiso, su trabajo constante y por construir, cada día, una sociedad más sana y solidaria.

Conoce más
sobre las
asociaciones y
sus actividades



01

Llega un showcooking a Salamanca para acercar la cocina sin gluten

ACECALE celebró un showcooking de cocina sin gluten con recetas creativas y consejos para evitar el contacto cruzado.

Fuente: ACECALE



02

Se inaugura la vivienda pionera para menores con autismo en Salamanca

Ariadna Autismo Salamanca inaugura la Vivienda Hogar "El Lazarrillo II", un espacio adaptado que favorece la autonomía y el bienestar de personas con autismo.

Fuente: Ariadna Autismo Salamanca

03

Este verano, dona sangre

Asegura que nunca falte cuando más se necesita. Tu gesto puede salvar muchas vidas.

Hospital Virgen de la Vega
(Edificio 2, 2.ª planta)

Horario:

- L y M: 8:00 a 15:00 h
- X: 8:00 a 22:00 h
- J y V: 15:00 a 22:00 h

Información: 923 26 20 80

Dona sangre. Dona vida.

Fuente: Hermandad de Excmos. de Sangre de Salamanca

04

Campaña "Menos ruido, más inclusión" para mejorar la accesibilidad en las aulas

ASPAS Salamanca impulsa la recogida de pelotas de tenis y pádel para colocar en las patas de sillas y mesas y reducir el ruido en las aulas del CEIP Juan Jaén.

Fuente: ASPAS Salamanca



05

Salamanca reconoce el compromiso de quienes impulsan la investigación y el apoyo frente al cáncer

La II Noche Solidaria de la AECC Salamanca entregó los reconocimientos "Cielo de Salamanca a personas y entidades que marcan la diferencia en la lucha contra el cáncer.

Fuente: AECC Salamanca

06

Jornada para mejorar la atención social a las personas con cáncer

Más de 50 profesionales refuerzan la coordinación entre servicios sociales y recursos especializados para ofrecer una atención más ágil, cercana e integral.

Fuente: AECC Salamanca

07

Apoyo y ocio en el campamento inclusivo de Corazones Guerreros

Una semana de actividades y convivencia para niños y niñas con cardiopatías y sus hermanos.

Fuente: ACECALE

08

Nuevo servicio de Atención psicológica para familias en duelo

Orientación y acompañamiento a quienes han perdido a un ser querido.

Fuente: Cuidados Paliativos Salamanca

09

Éxito del Colegio de Verano DOWN Salamanca

Aprendizaje, diversión e inclusión durante el verano.

Fuente: DOWN Salamanca

10

Deporte y solidaridad: reto cumplido

ELACYL finaliza con éxito su gran desafío solidario enfocado en la ELA.

Fuente: ELACYL

11

El PatientXperto, agentes activos en salud

Formación para pacientes que quieren compartir su experiencia y ayudar a otros.

Fuente: El PatientXperto

12

Ampliación del servicio de intervención familiar en Proyecto Hombre

Más apoyo para familiar, mejor acompañamiento.

Fuente: Fundación Alcándara. Proyecto Hombre

13

Verano con apoyo socioeducativo

El programa de FUNDANEED acompaña a niños, niñas y jóvenes en situación de vulnerabilidad.

Fuente: FUNDANEED

14

Sangre y solidaridad que no se detienen

Nueva campaña de donación de sangre para mantener las reservas.

Fuente: Hermandad de Donantes de Sangre



15

Nueva gente celebra la inclusión y la participación

Actividades que fomentan la autonomía y la vida activa.

Fuente: Nueva Gente

16

Apoyo psicológico para personas con Parkinson y familias

Nuevos grupos de intervención para mejorar el bienestar emocional

Fuente: Parkinson Salamanca

17

Jornada para promover el conocimiento de la epilepsia en el entorno escolar

Formación para docentes y familias con el objetivo de mejorar el conocimiento sobre la epilepsia y favorecer la inclusión educativa.

Fuente: ASPECYL

18

Campaña para promover la Lengua de Signos Española y la inclusión

#SalamancaSabeSignar sensibiliza a la ciudadanía sobre la importancia de la Lengua de Signos como herramienta de comunicación y accesibilidad.

Fuente: ASPAS Salamanca

19

“Pastas con TEA”, un espacio de encuentro para familias

Una iniciativa mensual de Ariadna fomenta el diálogo, el intercambio de experiencias y el acompañamiento entre familias y profesionales.

Fuente: Ariadna Autismo Salamanca

20

Teatro solidario a beneficio de Parkinson Salamanca

La obra Más acá del más allá consiguió llenar el Teatro Unicaja y recaudó fondos para apoyar los programas de la asociación.

Fuente: Parkinson Salamanca

21

La II Jornada “Salud en Acción”

reconoce iniciativas que impulsan la promoción de la salud



AMPLIA LA INFORMACIÓN

¿QUIERES CONOCER TODOS LOS PROYECTOS PRESENTADOS?

DESCARGA AQUÍ



El pasado mes de junio se celebró la II Jornada “Salud en Acción: Reconocimiento a las Buenas Prácticas en Promoción de la Salud”, un encuentro que reunió a profesionales, instituciones, entidades sociales y administraciones con el objetivo de poner en valor iniciativas que contribuyen a mejorar la salud y el bienestar de la población.



La jornada contó con la participación de 145 asistentes presenciales y 81 personas conectadas en formato online, consolidándose como un espacio de referencia para compartir experiencias innovadoras y favorecer el intercambio de conocimiento en el ámbito de la promoción de la salud.



Durante el encuentro se presentaron proyectos desarrollados por organizaciones, centros educativos, entidades sociales y administraciones públicas que han demostrado un impacto positivo en la salud comunitaria. Asimismo, se hizo entrega de los reconocimientos a las mejores prácticas, destacando aquellas iniciativas que promueven la prevención, la participación ciudadana, la equidad y la creación de entornos más saludables.



Esta segunda edición reafirma la importancia de visibilizar y compartir experiencias de éxito que puedan servir de inspiración para el desarrollo de nuevas acciones en promoción de la salud, fortaleciendo el trabajo en red entre instituciones y profesionales e la ciudadanía.

22

Nueva Gente organiza un taller sobre la influencia de las redes sociales

Una actividad dirigida a jóvenes para fomentar el uso crítico, responsable y seguro de las plataformas digitales y prevenir conductas de riesgo.

Fuente: Cuidados Paliativos Salamanca

23

“Envejecer viviendo”: una reflexión sobre el envejecimiento activo

FAMASA impulsa un espacio de diálogo sobre autonomía, bienestar, relaciones sociales y calidad de vida durante esta etapa.

Fuente: FAMASA

24

El Colegio San Jerónimo celebra su XI Paseo Solidario

Alumnado, familias y profesorado participaron en una jornada deportiva y solidaria para apoyar a las personas con Síndrome de Turner.

Fuente: Síndrome de Turner Alejandra Salamanca

25

Salamanca acoge el documental “Voces en la Sombra”

AFIBROSAL proyectó un documental para dar visibilidad a la encefalomiélitis miálgica severa y sensibilizar sobre la realidad de las personas afectadas.

Fuente: AFIBROSAL

26

La Feria Ecosocial “Mil Caminos” impulsa el desarrollo rural sostenible

Gomecello reunió a cientos de personas en torno al consumo responsable, la economía local, los pequeños productores y la sostenibilidad.

Fuente: Asociación Puente Vida

27

ASAHMO organiza un taller sensorial dedicado al sentido del tacto

Una experiencia práctica permitió explorar diferentes texturas y sensaciones, fomentando el bienestar, la atención plena y la convivencia.

Fuente: ASAHMO

28

“Pantallas, cerebro y educación”, claves para proteger el desarrollo infantil

FUNDANEED acercó a las familias información sobre el impacto de las pantallas en el desarrollo cerebral, el aprendizaje y el bienestar emocional.

Fuente: FUNDANEED

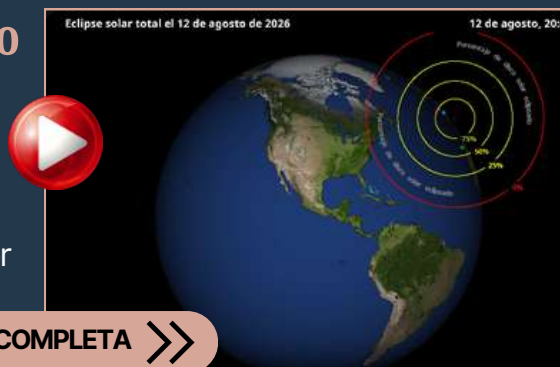
Pequeños gestos,
grandes cambios



1

Portal oficial de IGN: consulta cómo observar el eclipse con seguridad

El Instituto Geográfico Nacional (IGN) ha habilitado un portal específico dedicado a los eclipses solares que podrán observarse desde España entre 2026 y 2028. Incluye visualizador por municipio, horarios, mapas, previsiones meteorológicas y recomendaciones para una observación segura.



NOTICIA COMPLETA >>

SEGURIDAD OCULAR

Solo gafas homologadas EN ISO 12312-2 y marcado CE. Las gafas de sol, radiografías, cristales ahumados o métodos caseros no protegen la vista.



2

Castilla y León impulsa una base de datos de riesgo cardiovascular

La iniciativa permitirá seguir hipertensión, colesterol, diabetes, obesidad y tabaquismo para reforzar la...

NOTICIA COMPLETA >>

3

Salamanca abre la convocatoria del XI Festival Internacional de...

FICMA celebrará su XI edición del 15 al 24 de octubre de 2026 y mantiene abierta la convocatoria hasta el 31 de...

NOTICIA COMPLETA >>

4

La Junta de Castilla y León desarrolla una campaña de control de mercado de...

Se revisarán cerca de un centenar de establecimientos y alrededor de 180 productos para comprobar etiquetado y...

NOTICIA COMPLETA >>

5

El Portal de Salud de la Junta de Castilla y León supera el millón de visitas

La plataforma ofrece información sanitaria y trámites en línea para ciudadanía y profesionales.

NOTICIA COMPLETA >>

6

La Junta de Castilla y León aporta casi 800.000 euros a universidades para...

795.993 euros apoyarán proyectos de investigación oncológica, medicina regenerativa, terapia celular y otras...

NOTICIA COMPLETA >>

7

La Junta de Castilla y León edita consejos preventivos ante situaciones de ola de...

Las recomendaciones se dirigen especialmente a personas mayores, menores, pacientes crónicos y quienes...

NOTICIA COMPLETA >>

8

Castilla y León realiza un estudio de portadores de meningococo

El estudio epidemiológico busca conocer la circulación de la bacteria y reforzar la vigilancia de la...

NOTICIA COMPLETA >>

9

Uno de cada tres españoles lleva más de un año sin ir al dentista

El Estudio Sanitas sobre Salud Bucodental 2026 destaca la importancia de las revisiones periódicas y la...

NOTICIA COMPLETA >>

10

Seis startups tecnológicas se incorporan a Emprende inHealth para impulsar la...

Las soluciones abordan detección precoz, seguimiento de pacientes y nuevas herramientas para la atención...

NOTICIA COMPLETA >>

11

Hacia una atención más equitativa para las personas con fibromialgia

El Procurador del Común reclama una atención más homogénea y adaptada a las necesidades de Castilla y León.

NOTICIA COMPLETA >>

12

La sanidad española encara su futuro: prevención, digitalización y equidad

Expertos señalan la atención primaria, las tecnologías digitales y la reducción de desigualdades como...

NOTICIA COMPLETA >>

13

Sanidad crea el Observatorio Nacional de Investigación en Cuidados

El nuevo órgano busca impulsar la evidencia científica en cuidados y responder a retos como envejecimiento y...

NOTICIA COMPLETA >>

Aprende a cuidarte

Formación en salud
para vivir mejor
cada día.



Bienestar
emocional



Alimentación
saludable



Actividad
física



Prevención
y hábitos

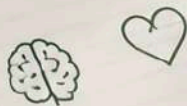


Comunidad
y apoyo



*Tu salud,
tu mejor
inversión* ♥

INFORMACIÓN
CONOCIMIENTO
ACCIÓN
BIENESTAR



Espacio con recursos de salud para consultar y descargar

PREVENCIÓN EN LA CARRETERA PARA PROTEGER EL CEREBRO

ASDACE Salamanca recuerda la importancia de prevenir los traumatismos craneoencefálicos por accidentes de tráfico, una de las causas del daño cerebral adquirido.



Conducir con responsabilidad



Atención a la fatiga



Todas y todos sumamos



[DESCARGAR](#)

Fuente:



VERANO Y BIENESTAR EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA

Fundación FUNDANEED ha elaborado una infografía con recomendaciones para ayudar a los adolescentes a afrontar los desafíos emocionales del verano.



Promueve el autocuidado y
el bienestar emocional.



Fomenta hábitos
saludables.



Disfruta de un verano
más saludable.



[DESCARGAR](#)

Fuente:



GUÍAS DE SALUD

UNA AGENDA
MUNDIAL DE SALUD
PARA 2025-2028 (OMS)



[DESCARGAR](#)

ESTRATEGIA
ESPAÑOLA DE SALUD
GLOBAL 2025-2030



[DESCARGAR](#)

Propuestas para cuidar la mente, descubrir, disfrutar y sentir.



PARA VER

Robot Dreams

Una historia sobre la amistad, la pérdida, los recuerdos y la capacidad de seguir adelante



Dirección
Pablo Berger



Año
2023



País
España/Francia



Género
Animación, comedia dramática

Accede al tráiler oficial



PARA LEER

La ridícula idea de no volver a verte

Una reflexión sobre el duelo, el amor, la pérdida y la capacidad de encontrar esperanza e incluso en los momentos más difíciles.



Autora
Rosa Montero



Año
2013



Editorial
Seix Barral

Acceso a eBiblio Castilla y León



PARA VISITAR Y ESCUCHAR
En Salamanca



PARA VISITAR

Descubre la cara más desconocida de la ciudad con visitas guiadas y teatralizadas en rincones históricos espacios habitualmente cerrados al público.



PARA ESCUCHAR

Disfruta de teatro, música, poesía, espectáculos familiares y jazz en plazas, jardines y patios históricos de Salamanca.



CULTURA TAMBIÉN ES SALUD



Vista



Oído



Olfato



Gusto



Tacto

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!