

Salud Salamanca

Información sobre salud y bienestar

Mieloma múltiple: nuevos tratamientos y esperanza

La investigación avanza con terapias innovadoras como las CAR-T y los anticuerpos biespecíficos para mejorar el abordaje de la enfermedad y la calidad de vida de los pacientes

Comedores escolares más saludables y sostenibles

Nuevos criterios para mejorar la alimentación en los centros educativos, favorecer el consumo de alimentos saludables y promover buenos hábitos desde la infancia

AFA Salamanca: acompañar, cuidar y mejorar la calidad de vida

Un video reportaje nos acerca a la labor de la Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Salamanca, sus profesionales y los servicios que ofrece para apoyar a las personas con Alzheimer y a sus familias

Promueve

Escuela Municipal de Salud del Ayuntamiento de Salamanca.

Este proyecto se realiza en el marco de la Convocatoria de ayudas a entidades locales 2026-2027 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 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
ASAHEMO. Asociación Salamantina de Hemofilia
ASALJAR. Asociación Salmantina de Jugadores de Azar Rehabilitados
ASALU. Asociación Salmantina de Lupus
ASANH. Asociación Salamantina 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 Salamantina de Esclerosis Múltiple
ASEA. Asociación Salmantina 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 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

Más salud en el comedor escolar: claves para una alimentación saludable y sostenible

5

Ejercicio Físico

Deporte en familia: Crecer sanos es un juego de equipos

6

Bienestar Emocional

Cuidar para cuidar: una asociación que también se cuida

7

Prevención y Seguridad

Nuevo Reglamento General de Circulación: ¿qué cambia desde el 1 de octubre de 2026?

Programa
"Parques
biosaludables
2026"



Finaliza el programa «Parques Biosaludables 2026» tras un verano promoviendo la actividad física y la vida activa

2

Hablamos con...

Recaída precoz en el mieloma múltiple: nuevos retos y tratamientos

3

Salud y Sociedad: La Academia responde

Xenotrasplante de corazón: ¿Podrá un corazón de un cerdo salvar algún día una vida humana?

8

Comunidad Activa

Un recorrido por las principales acciones comunitarias en salud

11

Salud Informa

Selección de noticias y contenidos de interés en salud

13

Biblioteca de Salud

Espacio con recursos de salud para consultar y descargar

14

Cultura con Cinco Sentidos

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

Recaída precoz en el mieloma múltiple:

nuevos retos y tratamientos

El mieloma múltiple es un tipo de cáncer de la sangre cuyo tratamiento ha experimentado importantes avances en los últimos años. Las nuevas estrategias terapéuticas están ampliando las opciones para los pacientes, especialmente en aquellos casos en los que la enfermedad reaparece tras el tratamiento.

En esta entrevista abordamos los avances más recientes, el reto de la recaída precoz y el papel de terapias innovadoras como las CAR-T y los anticuerpos biespecíficos. También conocemos la importancia de la investigación clínica y de la colaboración entre profesionales e instituciones sanitarias para seguir avanzando en el abordaje de esta enfermedad.

“

«La investigación y la innovación terapéutica son fundamentales para seguir mejorando el pronóstico y la calidad de vida de las personas con mieloma múltiple».



Hablamos con...

Dra. María Victoria Mateos Manteca

Jefa de la Unidad de Mieloma del Servicio de Hematología del Hospital Universitario de Salamanca, profesora titular de la Universidad de Salamanca e investigadora del IBSAL y del Centro de Investigación del Cáncer.

¿QUÉ ESTÁ CAMBIANDO EN EL TRATAMIENTO DEL MIELOMA MÚLTIPLE?

La investigación y la llegada de nuevas terapias están transformando el abordaje de esta enfermedad y abriendo nuevas posibilidades para los pacientes.



Nuevas terapias

Más opciones terapéuticas y combinaciones más eficaces



Recaída precoz

Un reto clave para personalizar el tratamiento y mejorar los resultados



CAR-T y anticuerpos biespecíficos

Nuevas estrategias que están mostrando grandes resultados en pacientes seleccionados



Investigación clínica

El papel del IBSAL, el Hospital Universitario de Salamanca y los ensayos clínicos impulsa el avance de estos tratamientos



Calidad de vida

Un objetivo esencial junto a la supervivencia



LEE LA ENTREVISTA COMPLETA

Descubre los avances en la investigación del mieloma múltiple, los retos pendientes y las perspectivas de futuro de su tratamiento.





Xenotrasplante de corazón

¿Podrá un corazón de un cerdo salvar algún día una vida humana?

La escasez de órganos humanos impulsa a la ciencia a explorar nuevas alternativas. El xenotrasplante, basado en el uso de órganos de animales modificados genéticamente, ha logrado avances históricos, aunque todavía debe superar importantes retos para convertirse en una opción segura y duradera.

«La ciencia ha comenzado a explorar si un corazón de cerdo puede llegar a salvar una vida humana».

Hablamos con...



Dr. José María González Santos
Académico de Número 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

“



Con el xenotrasplante se abre una nueva frontera en la medicina, pero todavía debe demostrar que puede convertirse en una alternativa segura y duradera”.

LA CLAVE DEL XENOTRASPLANTE

- ✓ Utiliza órganos de animales modificados genéticamente.
- ✓ Busca reducir el rechazo del sistema inmunitario humano.
- ✓ Los primeros trasplantes cardíacos demostraron que es posible mantener la función del órgano durante semanas.
- ✓ La seguridad y la supervivencia a largo plazo siguen siendo desafíos fundamentales.



¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE ARTÍCULO?

1

Una idea antigua que la ciencia está haciendo posible.

De los primeros intentos a los avances actuales.



2

¿Por qué se ha elegido al cerdo?

Similitudes anatómicas y ventajas para el trasplante.



3

Del laboratorio al primer paciente.

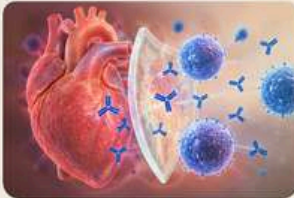
Los primeros xenotrasplantes cardíacos en humanos.



4

Las dificultades que todavía se deben superar.

Rechazo inmunológico, infecciones y seguridad.



5

Una nueva etapa: los ensayos clínicos.

Nuevas investigaciones y evaluación de resultados.



6

Un futuro que empieza a ser imaginable.

¿Podrá reducirse la escasez de órganos?



LEE EL ARTÍCULO COMPLETO

Descubre en la versión íntegra del artículo del Dr. José María González Santos..

ACCEDE A LA NOTICIA COMPLETA





Más salud en el comedor escolar: claves para una alimentación saludable y sostenible

El comedor escolar también educa. Una oferta basada en alimentos saludables, variados y sostenibles ayuda a que niños y niñas adquieran hábitos que pueden mantenerse a lo largo de la vida.

El Real Decreto 315/2025 establece nuevos criterios para promover una alimentación saludable y sostenible en los centros educativos, desde los comedores escolares hasta las máquinas expendedoras y cafeterías.

Su objetivo es que el entorno escolar facilite el acceso a alimentos saludables y contribuya a la adquisición de buenos hábitos desde la infancia.

CLAVES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS CENTROS EDUCATIVOS



MÁS ALIMENTOS SALUDABLES

Priorizar frutas, hortalizas, legumbres, cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva, con un consumo moderado de alimentos de origen animal.



MÁS PRODUCTOS DE TEMPORADA

Al menos el 45% de las raciones de frutas y hortalizas.



ALIMENTACIÓN MÁS SOSTENIBLE

Impulso a los productos ecológicos, reducción del desperdicio alimentario, disminución de residuos y uso de productos de proximidad.



EL AGUA, LA BEBIDA PRINCIPAL

El agua deberá estar disponible de forma gratuita y será la única bebida de los menús escolares, salvo excepciones.



MENOS PRODUCTOS POCO SALUDABLES

Se establecen límites para alimentos y bebidas con altos contenidos de azúcares, sal, grasas saturadas y grasas trans en cafeterías y máquinas expendedoras.



SIN BEBIDAS CON DEMASIADA CAFEÍNA

No se podrán vender en centros educativos productos envasados con más de 15 mg. de cafeína por cada 100 ml.



LEE EL REAL DECRETO 315/2025 COMPLETO

Conoce las medidas y disposiciones establecidas para la protección de la salud



Comidas escolares seguras y saludables: una guía para las familias

Conoce las recomendaciones de la AESAN para preparar y conservar de forma segura los alimentos y ofrecer almuerzos saludables y equilibrados



FRECUENCIAS RECOMENDADAS



Pescado

3 o más veces por semana
(de las cuales, al menos 1 debe ser pescado azul)



Huevos

1 a 3 veces por semana



Verduras y hortalizas

Mínimo 5 veces por semana



Cereales y pan

En todas las comidas (preferentemente integrales)



Carne

3 o más veces por semana
(alternando distintos tipos de carne)



Legumbres

2 a 4 veces por semana



Fruta

Mínimo 3 veces por semana



Lácteos

2 a 4 veces por semana

Los centros educativos deben ofrecer menús adaptados a las necesidades del alumnado, incluidos los casos de alergias e intolerancias y las necesidades por motivos éticos o religiosos



Deporte en familia: Crecer sanos es un juego de equipos

Moverse juntos crea hábitos

La infancia es un momento clave para adquirir hábitos que pueden acompañarnos toda la vida. Compartir momentos activos en familia ayuda a que el movimiento forme parte de la vida cotidiana de una manera natural y divertida.

Caminar, jugar, bailar, montar en bici, ir al parque o practicar un deporte juntos también es hacer actividad física.

BENEFICIOS PARA TODOS



MEJORA LA SALUD FÍSICA

Fortalece el corazón, los músculos y los huesos y ayuda a mantener un peso saludable.



AUMENTA EL BIENESTAR EMOCIONAL

Reduce el estrés, la ansiedad y mejora el estado de ánimo en toda la familia.



FORTALECE LOS VÍNCULOS FAMILIARES

Compartir actividades deportivas crea lazos más fuertes y recursos inolvidables.



FOMENTA HáBITOS SALUDABLES

Los niños/as que hacen deporte en familia tienen más probabilidad de mantener este hábito en el futuro.



MEJORA LA CONCENTRACIÓN Y EL RENDIMIENTO

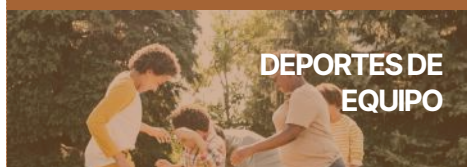
Ayuda a los niños/as en su desarrollo cognitivo, académico y social.



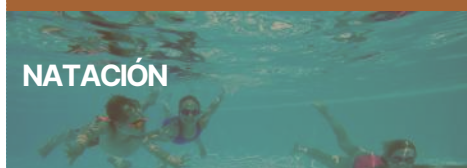
SALIDAS EN BICICLETA



CAMINATAS Y SENDERISMO



DEPORTES DE EQUIPO



NATACIÓN



BAILAR EN CASA



IDEAS PARA MOVERSE EN FAMILIA

¡EMPEZAR ES FÁCIL!

DEDICAR TIEMPO JUNTOS

ELEGIR ACTIVIDADES QUE DISFRUTEN

SER UN EJEMPLO POSITIVO

CELEBRAR LOS LOGROS JUNTOS



CONOCE LA SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

#BEACTIVE: muévete a tu manera

La Semana Europea del Deporte es una iniciativa de la Comisión Europea que, desde 2015, promueve la actividad física y busca combatir el sedentarismo. **En 2026, se celebró del 23 al 30 de septiembre** bajo el lema **#BeActive**, recordando que cada persona puede encontrar su propia manera de mantenerse activa.

¡Descubre!



*No se trata de correr un maratón.
Se trata de incorporar movimiento a nuestra vida*

Cuidar para cuidar: una asociación que también se cuida

Para cuidar a otras personas y mantener vivo el proyecto, también necesitamos cuidarnos.

Las asociaciones sin ánimo de lucro sostienen redes de apoyo, participación y transformación social. Detrás de cada actividad hay personas que ofrecen tiempo, escucha y compromiso.

¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE?



El bienestar de las personas socias y voluntarias fortalece el vínculo, previene el desgaste y hace más sostenible la acción colectiva.



Cuidar a quienes cuidan

Escuchar, agradecer, repartir tareas y respetar los descansos evita que el compromiso se convierta en sobrecarga.



Empoderar y participar

Dar voz a las personas socias, compartir decisiones y reconocer capacidades convierte a cada persona en protagonista.



Una asociación corresponsable

Acoger, formar, acompañar y crear espacios seguros ayuda a que todas las personas puedan aportar.

¿CÓMO PONERLA EN PRÁCTICA?

- ✓ Repartid las tareas y revisad juntas las cargas.
- ✓ Poned límites saludables: descansar también es compromiso.
- ✓ Escuchad las necesidades y cuidad el clima del equipo.
- ✓ Ofreced formación, acompañamiento y reconocimiento.
- ✓ Facilitad la participación real en reuniones y decisiones.

“Una asociación más fuerte no es la que exige más, sino la que aprende a cuidarse en común.”

—Cuidado colectivo



¿QUIERES
FOMENTAR LA
PARTICIPACIÓN?



- ✓ Más personas implicadas
- ✓ Equipos más fuertes
- ✓ Proyectos más sostenibles
- ✓ Mejores comunidades

“

El principal objetivo del Real Decreto 518/2026 es reforzar la seguridad vial y proteger especialmente a las personas usuarias vulnerables de la vía, adaptando las normas de circulación a una movilidad más segura, inclusiva y sostenible, especialmente en los entornos urbanos.

Nuevo Reglamento General de Circulación: ¿qué cambia desde el 1 de octubre de 2026?

Desde el 1 de octubre de 2026 está en vigor el Real Decreto 518/2026, de 24 de junio, que modifica el Reglamento General de Circulación. La nueva normativa actualiza las reglas de circulación para adaptarlas a las necesidades actuales de movilidad y refuerza la protección de los usuarios más vulnerables de la vía.

Entre sus principales novedades se incluyen nuevas medidas en materia de movilidad urbana, circulación de bicicletas y vehículos de movilidad personal, así como disposiciones específicas para mejorar la seguridad de peatones y otros usuarios de la vía.

Nuevas normas para patinetes eléctricos

Más seguridad, mejor convivencia

El Real Decreto 518/2026, de 24 de junio, actualiza la normativa de circulación para los patinetes eléctricos con el objetivo de reducir la siniestralidad y proteger a todas las personas, especialmente a las más vulnerables.

Un patinete más seguro, una ciudad mejor.

PRINCIPALES CAMBIOS

- Límite de velocidad:** Los patinetes eléctricos que circulan en entornos urbanos y suburbanos no podrán superar los 25 km/h.
- Uso obligatorio de casco:** Desde el 1 de octubre, será obligatorio el uso del casco para todos los usuarios de patinetes eléctricos en entornos urbanos y suburbanos.
- Edad mínima:** De ahora en adelante, para poder utilizar un patinete eléctrico, se requiere tener al menos 16 años.
- Identificación y seguro:** Los patinetes eléctricos deben llevar un seguro de responsabilidad civil y un sistema de identificación obligatorio.
- Dónde pueden circular:** Los patinetes eléctricos solo podrán circular por las vías urbanas y suburbanas, siempre que no estén prohibidas por las autoridades locales.
- Indicadores y señalización:** Se han establecido nuevas normas para la señalización de las zonas de circulación de patinetes eléctricos.

Real Decreto 518/2026 Nuevas normas para motoristas

Más seguridad, mejor convivencia

El Real Decreto 518/2026 actualiza la normativa de seguridad vial para motocicletas, reforzando la protección y la convivencia en la vía.

Una moto más segura, un futuro mejor.

PRINCIPALES CAMBIOS

- Guantes de protección:** Los conductores de motocicletas deben llevar guantes de protección en todo momento.
- Calzado cerrado:** Los conductores de motocicletas deben llevar calzado cerrado en todo momento.
- Chaleco reflectante:** Los conductores de motocicletas deben llevar chaleco reflectante en todo momento.
- Arco con coque:** Los conductores de motocicletas deben llevar arco con coque en todo momento.
- Pasajero:** Los pasajeros de motocicletas deben llevar casco y cinturón de seguridad en todo momento.
- Intercomunicador:** Los conductores de motocicletas deben llevar intercomunicador en todo momento.

REAL DECRETO 518/2026 Nuevas normas para la circulación de ciclistas

Más seguridad, una movilidad más sostenible.

Una movilidad más segura, empieza por ti.

PRINCIPALES CAMBIOS

- Uso obligatorio del casco:** Desde el 1 de octubre, será obligatorio el uso del casco para todos los ciclistas, independientemente de la edad.
- Chaleco reflectante:** Será obligatorio el uso de chaleco reflectante en condiciones de baja visibilidad o durante la noche.
- Prohibido el uso del móvil:** Queda prohibido utilizar dispositivos móviles, auriculares u otros sistemas de comunicación mientras se circula en bicicleta.
- Luces obligatorias:** Será obligatorio disponer de luces delanteras y traseras, además de reflectantes, para circular en condiciones de baja visibilidad.
- Mayor protección en los menores:** Se endurecen las normas para la circulación de menores de 16 años, con especial atención a la supervisión de los adultos.
- Circulación por carriles bici y vías específicas:** Se refuerza la obligación de utilizar los carriles bici y vías específicas, siempre que existan.
- Sanciones más estrictas:** Se incrementan las sanciones por incumplimiento de estas normas, con el objetivo de reducir la siniestralidad y mejorar la convivencia en la vía pública.

Real Decreto 518/2026 Nuevas normas para el cinturón de seguridad

Más seguridad, mejor convivencia

El cinturón te protege. Ahora, es obligatorio siempre.

PRINCIPALES CAMBIOS

- Uso obligatorio:** Se refuerza la obligación de usar el cinturón de seguridad en todos los vehículos, incluidos los tráilers, tanto en vías urbanas como interurbanas.
- Más control y sanciones:** Se incrementan las sanciones y los controles para garantizar su cumplimiento, especialmente en los servicios de transporte.
- Sillas infantiles:** Se mantiene la obligación de los sistemas de retención infantil adecuados a la edad, peso y estatura del menor.

Real Decreto 518/2026 Nuevo uso del carril de emergencia

Más seguridad, mejor convivencia

El carril de emergencia es para emergencias. No lo uses sin motivo.

PRINCIPALES CAMBIOS

- Uso exclusivo en emergencias:** Solo podrá utilizarse en caso de avería, accidente u otra situación de emergencia. Queda prohibido circular por él para adelantar o por comodidad.
- Más sanciones:** Se incrementan las sanciones para quienes utilicen el carril de emergencia sin necesidad, con la posibilidad de retirada de puntos.
- Mayor seguridad:** Se garantiza el acceso rápido de los servicios de emergencia y una mejor respuesta ante incidencias en carretera.

Real Decreto 518/2026 Nuevas normas para la circulación con nieve

Más seguridad, mejor convivencia

Con nieve, conduce con precaución. Tu seguridad y la de todos.

PRINCIPALES CAMBIOS

- Cadenas y neumáticos de invierno:** Se refuerza la obligación de llevar cadenas o neumáticos de invierno en las zonas indicadas por la señalización, cuando las condiciones climáticas lo requieran.
- Límites de velocidad:** Se establecen límites específicos de velocidad en función del estado de la vía y de la nieve.
- Más control y sanciones:** Se incrementan las sanciones por incumplimiento de estas normas, para evitar accidentes en condiciones de nieve y hielo.



TOCA LA IMAGEN PARA AMPLIAR



TEXTO COMPLETO

Consulta y descarga el texto completo del Real Decreto 518/2026, de 24 de junio, que modifica el Reglamento General de Circulación.



Real Decreto 518/2026 Otras normas en vías urbanas

Más seguridad, mejor convivencia

PRINCIPALES CAMBIOS

- Límite de 30 km/h:** Se establece el límite de 30 km/h en las vías urbanas de un solo carril por sentido, salvo señalización en contrario.
- Respeto al ciclista:** Se refuerza la prioridad de los ciclistas en las vías urbanas y se incrementan las sanciones por adelantamientos peligrosos o maniobras de acoso de vehículos en determinadas zonas urbanas.
- Zonas peatonales:** Se amplían las zonas peatonales y se limita el acceso de vehículos en determinadas zonas urbanas.
- Uso del móvil:** Se prohíbe el uso del móvil al volante en vías urbanas, con sanciones más elevadas que en la actualidad.
- Estacionamiento:** Se endurecen las normas de estacionamiento de vehículos, especialmente en zonas de carga y descarga, bus y carriles exclusivos.

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.

AGOSTO



28
AGOSTO



**DÍA MUNDIAL DEL
SÍNDROME DE TURNER**

*"Vencedoras y
valientes"*

ASTAS CYL

SEPTIEMBRE

21
SEPTIEMBRE



**DÍA MUNDIAL DEL
ALZHEIMER**

*"Acceso a tratamientos
para todos. ¡YA!"*

AFA SALAMANCA

24
SEPTIEMBRE



**DÍA MUNDIAL DEL
PULMÓN**

*"Un respiro a la vez, un
paso hacia adelante"*

APUCYL

SEPTIEMBRE

26
SEPTIEMBRE



**DÍA INTERNACIONAL DE
LAS PERSONAS SORDAS**

*"Día Internacional de
las Personas Sordas"*

ASPAS SALAMANCA

29
SEPTIEMBRE



**DÍA MUNDIAL DEL
CORAZÓN**

*"El Paciente Xperto celebra
el Día Mundial del Corazón.
Salud para todos"*

EL PACIENTEXPERTO



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

VIII Cross La Rubialada a favor de Parkinson Salamanca

Una jornada deportiva y solidaria que reunió a corredores y caminantes en apoyo a las personas con Parkinson

Fuente: Parkinson Salamanca



02

Salamanca acoge una nueva charla de “El conocimiento cura” para acercar ciencia y humanización a las personas con cáncer

La tercera charla del ciclo titulada “Ante el cáncer, ¡Muévete! abordó la importancia del ejercicio físico durante y después del tratamiento oncológico.

Fuente: AECC Salamanca

03

Donación de Sangre
Tu gesto salva vidas

PUNTOS FIJOS DE DONACIÓN
Hospital Virgen de la Vega
Edificio de Consultas 2, 2ª Planta

HORARIO
Lunes y Martes: de 8:00 a 15:00
Miércoles: de 8:00 a 22:00
Jueves y Viernes: de 15:00 a 22:00

PUNTOS DE DONACIÓN SEMANALES
Cada semana hay diferentes puntos de donación en Salamanca. Consulta los roles sociales y la web para conocerlos.

Donar sangre es un acto sencillo, seguro y solidario que puede marcar la diferencia.
Tu sangre da vida!

SÍMBOLOS EN REDES Y EN NUESTRA WEB

04

Beca odontológica para mujeres y niñas con síndrome de Turner

FESTURNER ofrece ayudas para facilitar el acceso a tratamientos y atención odontológica especializada a mujeres y niñas con síndrome de Turner.

Fuente: ASTAS CYL



05

La Mochila Viajera: recuerdos que viajan contra el Alzheimer

AFA Salamanca pone en marcha esta iniciativa solidaria para sensibilizar sobre el Alzheimer y dar visibilidad a las familias, invitando a llevar la mochila durante viajes y excursiones y compartir la experiencia.

Fuente: AFA Salamanca

06

Tu tiempo puede salvar vidas

La Hermandad de Donantes de Sangre junto con la Universidad de Salamanca, comparten la campaña “Haz voluntariado” dirigida a estudiantes.

Fuente: Hermandad de Donantes de Sangre Salamanca

07

Vuelve el programa “Ponte en marcha ganarás Salud”

Nueva edición de los paseos saludables de Salamanca para fomentar la actividad física, los hábitos saludables y disfrutar de la ciudad.

Fuente: Cruz Roja Salamanca

08

Puertas abiertas en los espacios de AFA Salamanca

AFA Salamanca abrió las puertas de sus centros para dar a conocer su labor, sus espacios y los servicios que ofrece a las personas con Alzheimer y sus familias.

Fuente: AFA Salamanca

09

Neurodesarrollo y lenguaje infantil

Una charla divulgativa para acercar a las familias el conocimiento sobre el neurodesarrollo y el lenguaje infantil, y resolver dudas sobre su evolución durante la infancia.

Fuente: FUNDANEED

10

IV Marcha Solidaria del Corazón

La IV Marcha Solidaria del Corazón, una iniciativa para promover la actividad física y concienciar sobre la salud cardiovascular.

Fuente: ElPacienteXperto

11

Día Internacional de las Personas Sordas

ASPAS Salamanca, junto con SADAP y el Centro Cultural de Personas Sordas, se unieron a esta celebración para dar visibilidad a las personas sordas y promover su inclusión

Fuente: ASPAS SALAMANCA

12

Magia e ilusión para cuidar el corazón

El espectáculo de magia llenó de sorpresa y emoción la celebración del Día Mundial del Corazón, combinando entretenimiento y sensibilización sobre la importancia de cuidar la salud cardiovascular.

Fuente: ElPacienteXperto

13

La doble pérdida: audífonos sin barreras

FIAPAS impulsa esta campaña para reclamar el acceso universal a los audífonos y eliminar las restricciones por edad y tipo de pérdida auditiva, favoreciendo la autonomía y la inclusión de las personas con sordera

Fuente: ASPAS SALAMANCA



14

Taller comunitario para unir al barrio del Zurguén

Salud Mental Salamanca AFEMC ha puesto en marcha un taller de madera y pintura para elaborar adornos navideños en el barrio del Zurguén. La iniciativa, en colaboración con la Asociación de Vecinos y la parroquia, busca fomentar la convivencia, fortalecer los lazos vecinales y promover la inclusión social, rompiendo estigmas asociados a la salud mental.

Fuente: Salud Mental, Salamanca AFEMC.

TALLER COMUNITARIO
Adornamos el barrio para Navidad

Martes alternos de 17.30 a 18.30h
Fecha:
6 y 20 de octubre de 2026
3 y 17 de noviembre de 2026
1 y 15 de diciembre de 2026

DÓNDE Y CUÁNDO
SALUD MENTAL SALAMANCA AFEMC
C/ Guzmán: 28 Bajo
Tel: 923 89 89 89 y 923 89 89 90

COLABORAN Y PARTICIPAN:
Parroquia Sagrada Familia del Barrio del Zurguén

Logos: SALUD MENTAL Salamanca, AFEMC, IMPULSA, Ayuntamiento de Salamanca, Cruz Roja de Castilla y León

La Asociación de Familiares de Enfermos de Alzheimer de Salamanca (AFA Salamanca) se fundó en 1988 con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas con Alzheimer y apoyar, orientar y acompañar a sus familias.



A través de este reportaje, nos acercamos a la entidad para conocer su labor, sus profesionales y las personas que dan vida a sus proyectos.

CONOCEMOS A AFA SALAMANCA



**ATENCIÓN A
PERSONAS Y
FAMILIAS**



**CENTROS Y
SERVICIOS
ESPECIALIZADOS**



**AUTONOMÍA Y
CALIDAD DE
VIDA**

TRES MIRADAS, UNA MISMA MISIÓN



**LORENA MANGAS
DE LA NAVA**

Psicóloga

Nos descubre la historia de AFA Salamanca y su labor a las personas afectadas y sus familias



**SUSANA HERNÁNDEZ
SAMPEDRO**

Trabajadora social

Nos acerca el funcionamiento, sus centros y servicios.



**ESTHER REVESADO
CARBALLARES**

Terapeuta Ocupacional

Nos presenta el Servicio de Promoción de la Autonomía.



DESCUBRE MÁS SOBRE AFA SALAMANCA
www.afasalamanca.org

1



Sanidad inicia el 13 de octubre la campaña de vacunación frente a los virus respiratorios



2

Castilla y León se suma al mayor estudio de salud de España

1.500 pacientes de la Comunidad participan ya en un proyecto que seguirá durante 20 años la salud de 200.000 personas. El estudio ...

NOTICIA COMPLETA >>>

3

Castilla y León, referente nacional en Servicios Sociales

Castilla y León obtiene una puntuación de 7,2 en el índice DEC, situándose entre las comunidades con mejores Servicios Sociales ...

NOTICIA COMPLETA >>>

4

Infecciones urinarias en otoño: prevención y hábitos saludables

Aunque no hay evidencia clara de un aumento estacional, factores como el estrés, el frío y una menor hidratación pueden favorecer las ...

NOTICIA COMPLETA >>>

5

El trasplante que devuelve la esperanza: claves de una intervención que puede...

El trasplante de órganos es un procedimiento complejo que requiere una coordinación médica precisa y una atención especializada ...

NOTICIA COMPLETA >>>

6

La salud mental, principal preocupación sanitaria para el 62 % de los españoles

La salud mental encadena cinco años como el problema sanitario que más preocupa a la población española, según el Informe de ...

NOTICIA COMPLETA >>>

7

La ansiedad, la depresión y el estrés también pueden afectar a la salud ocular

El estrés y la ansiedad pueden asociarse a molestias oculares como sequedad, sensibilidad a la luz, visión borrosa y fatiga ...

NOTICIA COMPLETA >>>

8

Hipertensión y potasio: qué alimentos conviene incluir en la dieta

Los alimentos ricos en potasio pueden ayudar a regular la presión arterial, ya que este mineral contribuye a contrarrestar los efectos del ...

NOTICIA COMPLETA >>>

9

Nuevos hallazgos genéticos para detectar antes la pérdida auditiva

Los avances en investigación genética permiten identificar nuevas variantes relacionadas con la pérdida de audición y ...

NOTICIA COMPLETA >>>

10

La OMS publica nuevas recomendaciones para prevenir enfermedades ...

La OMS ofrece nuevas directrices para reducir los riesgos asociados a las altas temperaturas en concentraciones multitudinarias...

NOTICIA COMPLETA >>>

FITECU

FERIA INTERNACIONAL DE INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA AL SERVICIO DE LOS CUIDADOS

10-12 de febrero de 2027



Zamora acogerá Fitecu 2027, referente en innovación para los cuidados

Del 10 al 12 de febrero de 2027, Zamora celebrará la tercera edición de Fitecu, la Feria Internacional de Innovación y Tecnología al Servicio de los Cuidados. El encuentro mostrará avances en robótica, inteligencia artificial, domótica y teleasistencia para mejorar la calidad de vida de las personas mayores, con discapacidad o en situación de dependencia. La iniciativa busca impulsar la autonomía personal, el envejecimiento activo y la innovación en los Servicios Sociales.

+ INFORMACIÓN >>>

11

El verano se acaba, ¡pero las ganas de moverse continúan!

Los parques biosaludables cierran una temporada llena de salud

La edición 2025-2026 ha ofrecido sesiones gratuitas de ejercicio físico al aire libre en los parques de Jesuitas, Würzburg y Villar y Macías, con actividades dirigidas por profesionales y adaptadas a diferentes necesidades. La iniciativa ha fomentado la actividad física, la participación y las relaciones sociales, reforzando la importancia de mantenerse activo para cuidar la salud.

NOTICIA COMPLETA



12

Ponte en marcha: caminar para ganar salud

El Ayuntamiento de Salamanca inicia una nueva temporada del programa de paseos saludables «Ponte en Marcha. Ganarás Salud», dirigido a la población general. La iniciativa promueve la actividad física, los hábitos saludables y las relaciones sociales mediante caminatas accesibles, adaptadas a diferentes capacidades y ritmos.

NOTICIA COMPLETA



**INFORMACIÓN E
INSCRIPCIONES**



Comienza una nueva edición del programa de ejercicio terapéutico

La Escuela Municipal de Salud pone en marcha un nuevo curso de ejercicio terapéutico, dirigido a personas con enfermedades crónicas. De octubre a junio, un profesional fisioterapeuta desarrolla sesiones en la Casa de las Asociaciones, con ejercicios adaptados a la movilidad, las capacidades y las necesidades de cada participante para favorecer su bienestar y calidad de vida.



13



El ejercicio físico, una cita semanal para cuidar el bienestar en Ariadna

Cada viernes, las personas usuarias del Centro de Día Los Cedros de Ariadna Autismo Salamanca participan en sesiones de ejercicio físico en la Casa de las Asociaciones, gracias a la colaboración de la Escuela Municipal de Salud. La actividad favorece el desarrollo de habilidades motrices, el bienestar emocional y la adquisición de hábitos saludables, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de las personas con autismo.

CON LA COLABORACIÓN DE:
ARIADNA AUTISMO SALAMANCA



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

GUÍAS DE SALUD

GUÍA PARA LA
PROMOCIÓN DE UNA
BUENA SALUD MENTAL
"ÁMBITO DEL OCIO Y
TIEMPO LIBRE"



[DESCARGAR](#)

GUÍAS DE SALUD

PROTOCOLO PARA EL
DIAGNÓSTICO PRECOZ
DE LA ENFERMEDAD
CELIACA: GUÍA PARA
PACIENTES



[DESCARGAR](#)

GUÍAS DE SALUD

GUÍA PARA LA
PROMOCIÓN DE LA
SALUD EN LOS
CENTROS DOCENTES
DE CASTILLA Y LEÓN



[DESCARGAR](#)

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



PARA VER

Sunny Dancer

Película que refleja las ganas de vivir de los adolescentes enfrentando su enfermedad



Dirección
George Jaques



Año
2026



País
Reino Unido



Género
Comedia dramática. Enfermedad. Amistad. Adolescencia

Accede al tráiler oficial

16+

NO RECOMENDADA PARA MENORES DE 16 AÑOS



PARA LEER

Sin noticias de Gurb

Una historia cómica sobre un extraterrestre perdido en Barcelona que, con mucho humor, refleja la ansiedad colectiva, el estrés urbano y las obsesiones humanas.



Autor
Eduardo Mendoza



Año
2011



Editorial
Seix Barral

Acceso a
eBiblio
Castilla y
León



PARA VISITAR Y ESCUCHAR
En Salamanca



PARA VISITAR

El programa "Las Llaves de la Ciudad" es una cita imprescindible para redescubrir el rico patrimonio histórico y artístico de la ciudad a través de espacios que habitualmente permanecen cerrados al público o poco accesibles.

La Casa de la Mujer Clara Campoamor organiza visitas guiadas gratuitas por Salamanca durante octubre, noviembre y diciembre.



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!