

La salud sale a la calle en La Cistérniga

Profesionales sanitarios acercan a los vecinos talleres de primeros auxilios, prevención, ejercicio, alimentación y autocuidado

Una de las profesionales sanitarias muestra a los asistentes al curso de primeros auxilios cómo reanimar a un bebé. (R. Jiménez)

[Laura Negro](#) - 16/09/2026

Cómo actuar ante un atragantamiento. Qué hacer si alguien pierde el conocimiento. Dónde colocar las manos para iniciar un masaje cardíaco. Son gestos que, una vez que se aprenden, pueden marcar la diferencia entre la vida y la muerte y este lunes, en La Cistérniga, los vecinos pudieron aprenderlos de mano de los profesionales de su Centro de Salud.

El Área de Salud Valladolid Oeste ha puesto en marcha la [segunda edición de la Semana de la Salud](#), una iniciativa que durante siete días convertirá la Plaza Mayor del municipio en un espacio dedicado a la prevención, la educación sanitaria y los hábitos saludables. «Esta iniciativa surgió con el objetivo de sacar la salud a la calle, de intentar cambiar ese paradigma de trabajar desde la enfermedad y solamente ir al médico o a la enfermera cuando tenemos un problema de salud», explica Esther Durá Ballester, enfermera familiar y comunitaria del consultorio de La Cistérniga y una de las organizadoras de la cita. «Nuestra intención es trabajar desde la salud, [promoviendo la salud y previniendo, por tanto, la enfermedad](#)», añade.



Una profesional sanitaria muestra como salvar a un bebé de un atragantamiento. (R. Jiménez)

La actividad comenzó este lunes con una primera charla sobre la importancia del autocuidado. Después llegó el momento de las demostraciones prácticas. Con la ayuda de varios maniqués de reanimación, los profesionales sanitarios mostraron paso a paso cómo actuar cuando una persona deja de respirar o sufre un atragantamiento. Los asistentes escucharon con máxima atención y poco a poco fueron perdiendo el miedo a intervenir. Pudieron practicar las compresiones torácicas, algo que según recordaron, «nunca se sabe cuándo va a venir bien».

A Javier Cabezón le vino muy bien. El año pasado participó en el taller de primeros auxilios de la primera edición de la Semana de la Salud en La Cistérniga y, unos meses después, tuvo que atender a un compañero de trabajo. Gracias a aquel curso, le salvó la vida. «El destino quiso que me tocara asistir a uno de los compañeros en la oficina. Tuve que hacerle una reanimación y practicarle las compresiones hasta que llegó la ambulancia», recuerda Javier, quien reconoce que, sin aquella formación, probablemente le habría costado más reaccionar. «Gracias a eso, se ha podido incorporar al trabajo y hacer una vida normal. A lo mejor puedes conocer las maniobras, que las has visto, pero realmente lo bueno es hacerlas, tener la posibilidad de practicar con un muñeco y que te puedan corregir la manera de hacerlo. Esa práctica te ayuda a coger confianza y poder decidirte a hacer esa técnica. Es algo que todos deberíamos saber hacer», prosigue.



Javier Cabezón Sánchez, participó el año pasado en el curso de primeros auxilios y gracias a ello, salvó la vida de un compañero de trabajo. (R. Jiménez)

Durante toda la semana pasarán además por la Plaza Mayor de La Cistérniga especialistas que abordarán cuestiones como el impacto de las nuevas tecnologías, el ejercicio físico, la alimentación, el riesgo cardiovascular, la salud mental, el dolor crónico, las alergias alimentarias, el suelo pélvico o el sistema linfático, entre otras. También habrá actividades dirigidas a niños, mayores y familias. «Es importante que vengan para que aprendan, para que compartan y para que quizá sea también una manera de hacer redes de apoyo», apunta Esther

que, junto con sus compañeros del centro de salud, animados por la buena respuesta de los vecinos, desean que pueda replicarse en otros municipios.

VÍDEO:

<https://www.elnortedecastilla.es/valladolid/provincia/salud-sale-calle-cisterniga-20260916070424-nt.html>