

## **PROGRAMA DE ACTIVIDADES**

### **LUNES 15 DE SEPTIEMBRE DE 2025**

10:00 -10:30 ***Inauguración de la Semana de la Salud***

10:30 – 13:00 ***“Primeros Auxilios”***

- Taller práctico para aprender conceptos básicos en situaciones de emergencia
- Ponentes:
  - *Laura de la Fuente Bayón*, Enfermera Interina Residente (EIR – R2, en Enfermería familiar y comunitaria (EFyC) en CS Delicias I
  - *Bárbara Eguizábal Santos*, EIR - R2 EFyC en CS Delicias II
  - *María Álvarez Gil*, Médico Interino Residente (MIR – R4) en Medicina Familiar y Comunitaria (MFyC) en CS Delicias I

13:00 – 14:00 ***“Pon tu espalda en movimiento”***

- Taller teórico práctico sobre cuidados de espalda y escuela de espalda
- Ponente:
  - *Álvaro Rubio*, fisioterapeuta especialista en columna vertebral y escoliosis (ADECYL – Asociación de Escoliosis de Castilla y León)

**16:00 – 17:00 “La Pirámide de la Salud Integral”**

- Taller teórico práctico para trabajar las cuatro caras de la pirámide de la salud
- Ponente:
  - o *Esther Durá Ballester*, EFyC en el Consultorio de la Cistérniga

**17:00 – 18:00 “Protección solar. Prevención del cáncer de piel”**

- Taller de consejos sobre la prevención del cáncer de piel
- Ponente:
  - o *Eva Redondo Crespo*, Técnico en prevención del área de promoción de la salud de la AECC de Valladolid

**18:00 – 19:00 “Cuida tu salud: ACTÍVATE”**

- Taller práctico de terapias cognitivas para mantener activa la mente
- Ponente:
  - o *M.ª Isabel Fraile*, Asociación de Jubilados de la Cistérniga

**19:00 – 20:00 “Prevención de accidentes en e hogar”**

- Taller teórico práctico para prevenir accidentes domésticos
- Ponente:
  - o *Agrupación de Protección Civil* de La Cistérniga

**16:00 – 21:00 “Ya que estamos: DONAMOS”**

- Autobús de **DONA SANGRE**
- Hemoterapia y Hemodonación de Castilla y León

**MARTES 16 DE SEPTIEMBRE DE 2025**

**10:00 – 12:00 “*Crianza en los tiempos de corren*”**

- Taller de crianza donde se abordarán los temas de “Baby led Weaning” y Calzado respetuoso
- Ponentes:
  - *Beatriz Jiménez Gutiérrez*, Enfermera especialista en Pediatría del Hospital Universitario Río Hortega
  - *María Velasco Martín-Calero*, EFyC en el CS Plaza del Ejército

**12:00 – 13:00 “*Segundos que salvan vidas. La salud está en tus manos*”**

- Taller teórico práctico sobre la importancia de la Higiene de manos
- Ponente:
  - *Miguel Ángel Morales*, EFyC en el CS Covaresa
  - *Raque Gento Rodríguez*, EIR-R2 EFyC en CS Covaresa
  - *Melissa Vázquez Ramos*, EIR-R1 EFyC en CS Covaresa

**13:00 – 14:00 “*Aprende a Cuidar tus dientes*”**

- Taller teórico práctico de salud bucodental
- Ponente:
  - *Jessica Pérez Mesa*, Higienista dental en el CS Delicias I
  - *Vanesa San José Cítores*, Higienista dental en el CS Gamazo, Cigales, Olmedo y Tudela

**16:00 – 17:00 – “*Hábitos y Alimentación saludable.*”**

- Taller teórico práctico sobre los secretos de la alimentación saludable
- Ponentes:
  - *Laura de la Fuente Bayón*, EIR – R2 EFyC en CS Delicias I
  - *Bárbara Eguizábal Santos*, EIR - R2 EFyC en CS Delicias II

**17:00 – 18:00 “*Cuida tu salud: ACTÍVATE*”**

- Taller práctico de terapias cognitivas para mantener activa la mente
- Ponente:
  - *M.ª Isabel Fraile*, Asociación de Jubilados de la Cistérniga

**18:00 – 20:00 “*Cuidados básicos en el domicilio*”**

- Taller teórico práctico para cuidadores, enfocado para el cuidado en el domicilio
- Ponentes:
  - *Michelle Morocho Beltrán*, EIR – R2 EFyC en el CS Laguna de Duero
  - *Laura de la Fuente Bayón*, EIR – R2 EFyC en el CS Delicias I

### **MIÉRCOLES 17 DE SEPTIEMBRE DE 2025**

#### **10:00 – 11:00 “*Mi botiquín del autocuidado en Salud Mental*”**

- Taller teórico práctico para promover al autocuidado en salud mental
- Ponente:
  - *Lourdes Abarquero*, Psicóloga en la Asociación de El Puente Salud Mental de Valladolid

#### **11:00 – 12:00 “*Anticípate. Programas de vacunación y cribados en el adulto*”**

- Charla sobre los programas de Prevención primaria y secundaria en Castilla y León
- Ponentes:
  - *Marta Lorenzo Martínez*, EIR – R2 en CS Casa del Barco
  - *Carmen Novella Gutiérrez*, EIR – R2 CS Parquesol
  - *Andrea García Garrido*, EIR – R2 CS Huerta del Rey

#### **12:00 - 13:00 “*Cuidado sin fronteras*”**

- Charla informativa sobre la labor y los proyectos que realizan “Médicos sin fronteras” a nivel mundial
- Ponente:
  - *David*, cooperante de Médicos sin fronteras

#### **13:00 – 14:00 “*Aprende técnicas para el buen dormir*”**

- Charla sobre medidas no farmacológicas para mejorar la calidad y cantidad del descanso nocturno
- Ponente:
  - *Sonia Vázquez Fernández*, Enfermera del Consultorio de la Cistérniga

**16:00 – 17:00 “Cuida tus pies”**

- Charla sobre la importancia del cuidado de los pies
- Ponente:
  - o *Agustín*, Enfermero y podólogo en el Hospital Universitario Río Hortega

**17:00 – 18:00 “Centro de día, alternativas a tu alcance”**

- Charla sobre el funcionamiento del Centro de día
- Ponente
  - o *Ramón*, director de la Residencia de Mayores Santa Teresita

**18:00 – 19:00 “Tú puedes, Tabaco, Esfúmate”**

- Charla motivacional para la Deshabituación tabáquica
- Ponente:
  - o *Alicia González Aguirre*, MIR – R2 en el Consultorio de la Cistérniga

**19:00 – 20:00 “Sexo saludable sin tabús”**

- Taller teórico práctico donde se abordarán desde un punto saludable los tabús más frecuentes relacionados con la sexualidad
- Ponente:
  - o *Laura López*, Psicóloga sanitaria y sexóloga

JUEVES 18 DE SEPTIEMBRE DE 2025

10:00 – 12:00 **“Programa OTAGO”**

- Taller práctico sobre la Reducción del riesgo de caídas en el adulto mayor de Castilla y León.
- Ponente:
  - o *Alberto Porras Cruces*, fisioterapeuta en el CS Huerta del Rey

12:00 – 13:00 **“Conoces a la Diabetes? ¿Cómo saber si puedo desarrollar Diabetes Tipo 2?”**

- Taller teórico práctico sobre prevención y cuidados en la Diabetes
- Ponente:
  - o *ADIVA*, asociación de Diabetes de Valladolid

13:00 – 14:00 **“¿Conoces a quién te cuida? Conoce a tu ENFERMERA”**

- Charla informativa sobre la Función de la enfermera sobre todo en Atención Primaria
- Ponente:
  - o *COEVA*, Colegio de Enfermería de Valladolid

**16:00 – 17:00 “Cuida tu salud: ACTÍVATE”**

- Taller práctico de terapias cognitivas para mantener activa la mente
- Ponente:
  - o *M.<sup>a</sup> Isabel Fraile, Asociación de Jubilados de la Cistérniga*

**17:00 – 18:00 “Vivir Sin ataduras”**

- Charla sobre prevención de adicciones
- Ponente:
  - o *Eduardo Muñoz Sánchez, EFyC en el CS Huerta del Rey*
  - o *Pablo Manuel Palafox Rey, EIR - R1 EFyC en el Centro de salud de Huerta del Rey*

**18:00 – 19:00 “Entre vecinos”**

- Charla informativa sobre el Proyecto “Entre vecinos”, creando una red de apoyo social para prevenir la soledad no deseada
- Ponente:
  - o *Concejalía de Familia y Bienestar social*

**19:00 – 20:00 “STOP Violencia de género”**

- Charla para abordar la problemática de la Violencia de género y sobre los recursos existentes para denunciarlas y hacerle frente
- Ponente:
  - o *Policía municipal La Cistérniga*

**16:00 – 21:00 “Ya que estamos: DONAMOS”**

- Autobús de **DONA PLASMA (CON CITA PREVIA)**
- Hemoterapia y Hemodonación de Castilla y León



### **VIERNES 19 SEPTIEMBRE DE 2025**

#### **10:00 – 12:00 “*Paseo saludable, conoce tu pueblo*”**

- Paseo urbano por el pueblo, influencia del ejercicio en el control de la Diabetes
- Organiza:
  - ADIVA
  - *Jesús Baratas Barriocanal*, Paciente Activo de la Cistérniga, en el Proyecto “Paciente Activo en Diabetes tipo 2 de la Gerencia Regional de Castilla y León”.

#### **12:00 – 13:00 “*Yoga es salud*”**

- Masterclass de yoga para todos los niveles (acordaros de traer vuestra esterilla o Mat de yoga)
- Profesora:
  - *Lucía Olaizola*, profesora de Yoga

#### **13:00 – 14:00 “*Recursos sociales*”**

- Charla informativa para explicar los diferentes recursos sociales de los que se dispone en la Cistérniga
- Ponentes:
  - *Esther Díez Pérez y Teresa Bernardo Fernández*, Trabajadoras sociales del Centro de Acción Social CEAS-Cercanías 2, de la Cistérniga

16:00 – 19:30 ***“Protección civil cuida de ti”***

- Demostración para niños y mayores del material y medios con los que cuentan, talleres infantiles y charla sobre qué es Protección Civil y la importancia de la prevención
- Ponentes:
  - *Agrupación de Protección Civil de la Cistérniga*

19:30 – 20:00 ***“Clausura de la Semana de la Salud”***