

El Norte de Castilla

Un café para hablar de salud... y de la vida en Valladolid

Más de 200 vecinos han participado ya en los Café-Tertulia del Centro de Salud Huerta del Rey, una iniciativa que combina educación sanitaria, apoyo mutuo y conversación para combatir la soledad

VÍDEO: <https://www.elnortedecastilla.es/valladolid/cafe-hablar-salud-vida-20260606174124-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.elnortedecastilla.es%2Fvalladolid%2Fcafe-hablar-salud-vida-20260606174124-nt.html>

[Laura Negro](#)

Valladolid
06/06/2026

Cada viernes, la cafetería del Centro Cívico José Luis Mosquera se transforma en un lugar donde vecinos y sanitarios se sientan al calor de una taza de café para hablar de salud. Siempre hay una charla informativa previa sobre temas relacionados con el autocuidado. También consejos médicos. Pero, sobre todo, hay conversaciones informales que también son curativas y medicinales. Se trata de los Café-Tertulia que organiza el Centro de Salud Huerta del Rey con gran éxito entre los vecinos del barrio. Lo que comenzó hace unos meses como una experiencia piloto impulsada por varios profesionales de Atención Primaria se ha convertido en una actividad imprescindible para muchos, en la que han participado más de 200 vecinos y que, según reconocen tanto organizadores como usuarios, ha terminado convirtiéndose en un punto de encuentro donde hablar de salud, pero también de la vida.

La sesión celebrada este viernes estuvo dedicada al dolor crónico no oncológico y fue impartida por Teresa Andújar, médico de la Unidad de Estrategias de Afrontamiento Activo del Dolor Crónico en Atención Primaria. En su charla, la doctora habló de los factores que influyen en el dolor crónico, de la farmacología, de la respuesta del sistema sanitario y

del papel que desempeñan las relaciones personales en la salud de las personas. Algunos vecinos aprovecharon para explicar sus situaciones personales y otros para agradecer el acompañamiento recibido por parte de los profesionales médicos. A continuación, pacientes y sanitarios se trasladaron a la cafetería. Allí, ante un café, los asistentes pudieron plantear dudas, compartir experiencias personales y preocupaciones que difícilmente encuentran hueco en una consulta médica.



La doctora Teresa Andújar, de la Unidad de Estrategias de Afrontamiento Activo del Dolor Crónico en Atención Primaria impartió la charla previa. (Aida Barrio)

La iniciativa nació por una propuesta de Carmen Beltrán, enfermera especialista en Atención Familiar y Comunitaria de Huerta del Rey, que durante un periodo de formación en Badalona conoció un proyecto similar que utilizaba las reuniones vecinales y el café como herramienta para acercar la promoción de la salud a la población. Cuando llegó a este centro de salud vallisoletano compartió esta idea con sus compañeros y la respuesta fue inmediata. «Todos estábamos bastante alineados. Veíamos que tras la pandemia la sociedad se había vuelto más individualista y que cada vez había más personas que se sentían solas. Pensamos que podía ser interesante crear un espacio donde los vecinos pudieran encontrarse, hablar y generar vínculos», explica esta profesional.

La soledad no deseada es uno de los problemas que más preocupan al equipo organizador. Los profesionales del centro de salud llevan tiempo observando cómo de sus pacientes, especialmente los más mayores, carecen de redes sociales y familiares sólidas. Frente a esa realidad, los Café-Tertulia ofrecen algo tan básico como un lugar donde conversar. «[La](#)

[comunidad necesita volver a crear redes de apoyo.](#) Necesitamos volver a conocer a las personas que viven cerca de nosotros y recuperar relaciones que antes surgían de forma natural y que ahora se están perdiendo», opina Beltrán.



Un café es la excusa perfecta para que usuarios y profesionales sanitarios intercambien experiencias sobre salud. (Aida Barrio)

El proyecto está siendo un éxito. Según los datos facilitados por los responsables de la actividad, en este primer ciclo se han celebrado diez sesiones con más de 200 asistentes acumulados. Además, el programa ha conseguido implicar a buena parte de los profesionales del Centro de Salud Huerta del Rey (ocho enfermeras, tres médicos de familia, cuatro MIR, dos EIR, un TCAE, una enfermera de pediatría, un matró, un fisioterapeuta, una trabajadora social, un pediatra y más integrantes del EAP). Los temas abordados responden a las inquietudes planteadas por los propios vecinos. «Hemos tratado diferentes temáticas, como la alimentación, el descanso, los primeros auxilios, la dependencia, [el cuidado de los cuidadores](#), la sexualidad en la edad adulta, la vacunación o el dolor crónico. Intentamos detectar qué preocupa a la población y buscar profesionales que puedan responder a esas necesidades», explica Eduardo Muñoz, enfermero especialista en Familiar y Comunitaria y uno de los impulsores de la iniciativa.

Juana Pérez es una de las participantes más fieles de estos café-tertulia. Considera especialmente valiosa la colaboración establecida entre el centro de salud y el centro cívico «porque se crean vínculos entre vecinos del barrio que apenas se conocen a través de temas formativos muy interesantes». Esta usuaria del Centro de Salud Huerta del Rey considera

que el propio centro cívico es también un factor preventivo para muchos problemas de salud. «Nos han transmitido que los pacientes tenemos que ser activos y asumir responsabilidades sobre nuestra propia salud. Muchas veces esperamos que nos solucionen nuestros problemas con farmacología o con otras pruebas, pero también tenemos que implicarnos nosotros», añade. Su vecino, Manuel Cimas, de 84 años, acudía este viernes por primera vez al Café-Tertulia y salió convencido de que la experiencia merece la pena. «Lo de compartir es fundamental», explicaba mientras sostenía su taza y hablaba de la importancia que tienen los allegados cuando hay dificultades. «Esto tendría que hacerse en muchos más sitios», añadía. Ese es precisamente uno de los objetivos que se plantean sus impulsores. Pablo Manuel Palafox, enfermero residente de Familiar y Comunitaria, considera que el proyecto demuestra que la salud comunitaria puede convertirse en una herramienta muy eficaz para mejorar el bienestar de la población. «El verdadero valor de estas reuniones no está únicamente en la información sanitaria que reciben los asistentes, sino en las relaciones que se generan entre ellos. Se crean redes de apoyo y espacios de participación que ayudan a combatir la soledad no deseada. Vivimos cada vez más deprisa y muchas personas se sienten solas. Sentarse alrededor de una mesa, compartir un café y conversar puede parecer algo pequeño, pero tiene un impacto enorme», concluye.