

"La salud depende de ti": La Cistérniga apuesta por la prevención y el autocuidado

La Semana de la Salud busca concienciar a los vecinos de que pequeños cambios en la alimentación, el ejercicio y las rutinas pueden mejorar la calidad de vida



Semana de la Salud de La Cistérniga.

[Miriam Cáceres López](#)

15 septiembre 2026

"La salud no debería ser una preocupación únicamente cuando aparece una enfermedad", explica **Esther Durán**, una de las organizadoras de la Semana de la Salud de La Cistérniga, cuyo objetivo es acercar a los vecinos información, herramientas y hábitos que permitan cuidar del bienestar antes de que aparezcan los problemas. La iniciativa está impulsada por el **equipo de Atención Primaria del consultorio de La Cistérniga** y traslada la prevención y la educación sanitaria al propio municipio.

El propósito, aclara Durán, es que la ciudadanía no tenga que acudir al sistema sanitario únicamente cuando se encuentra mal, sino que pueda asumir un papel activo en el cuidado de su propia salud. Para ello, la Semana de la Salud lleva la

información directamente a la calle, en un espacio abierto y accesible para los vecinos, donde, además de adquirir conocimientos, se busca **compartir, aprender, socializar y crear redes de apoyo.**



"La salud depende de ti", resume Durán como el principal mensaje que debería llevarse a casa cualquier persona que participe en estas actividades. Una afirmación que no pretende responsabilizar ni culpabilizar a quienes tienen dificultades para mantener determinados hábitos, sino ofrecer herramientas para que cada persona pueda introducir cambios dentro de sus propias posibilidades y circunstancias.

Y es que, aunque la importancia de la prevención parece estar asumida por la sociedad, **el ritmo de vida actual hace que muchas veces la salud quede relegada a un segundo plano.** El trabajo, las responsabilidades familiares y la falta de tiempo llevan a muchas personas a posponer el autocuidado hasta que aparece un problema. *"A veces no somos conscientes"*, apunta Durán, quien reivindica que **"es mejor prevenir que curar"**.

La educación sanitaria juega, en este sentido, un papel fundamental. Para Durán, los hábitos se construyen desde edades tempranas y, por ello, es necesario comenzar a trabajar sobre ellos desde la infancia. La Semana de la Salud también contempla actividades dirigidas a **los alumnos de los institutos de La Cistérniga**, con el objetivo de que la educación y la sanidad vayan de la mano y de

que determinados comportamientos saludables se incorporen con normalidad a la vida cotidiana.

Entre los pilares básicos para cuidar la salud, la organizadora destaca especialmente **la alimentación y el ejercicio físico**. El sedentarismo y las dificultades para encontrar tiempo durante la jornada hacen que, en muchas ocasiones, ambas cuestiones queden relegadas. Sin embargo, Durán insiste en que **no es necesario disponer de horas libres ni acudir diariamente a un gimnasio para empezar a moverse**.

Pequeños gestos pueden marcar la diferencia. Caminar en lugar de utilizar el coche para desplazamientos cortos, escoger las escaleras frente al ascensor o las mecánicas, salir unos minutos a dar un paseo o levantarse periódicamente cuando se permanece mucho tiempo sentado son algunas de las posibilidades que plantea. **"Todo paso cuenta y todo ejercicio cuenta"**, señala Durán, que anima a elegir, siempre que sea posible, la alternativa que implique algo de movimiento.

La clave no está en hacer grandes cambios de golpe, sino en encontrar pequeñas oportunidades para cuidar el cuerpo dentro de la rutina diaria.

La Semana de la Salud pretende, además, que la prevención no se convierta en una fuente de presión para quienes ya afrontan circunstancias personales o familiares complicadas. *"Cada uno tiene un contexto y una vida a veces complicada"*, recuerda Durán. Por eso, el propósito es **motivar, fomentar y dar herramientas**, además de empoderar a las personas para que comprendan que también pueden actuar sobre su propia salud.

La organizadora subraya la importancia de **crear redes de apoyo en la comunidad** y de que los propios municipios faciliten recursos y actividades que hagan más sencillo adoptar hábitos saludables. *"Cuidarse no depende únicamente de la voluntad de cada persona, sino también de contar con espacios, recursos y una comunidad que favorezca ese autocuidado"*, argumenta Durán.

Con esta mirada, la Semana de la Salud convierte durante unos días a La Cistérniga en un espacio para hablar de prevención y bienestar, pero también para recordar algo que puede aplicarse durante todo el año: **"cuidar la salud no significa esperar a enfermar para actuar"**. A veces comienza con algo tan sencillo como caminar unos minutos más, elegir una opción más saludable o dedicar un pequeño espacio del día a uno mismo.