

Queremos cuidarnos.

Red adscrita  Salud Comunitaria Aragón

---

## Temas

Escuela de salud.

---

## Descripción

Cuidar nuestra salud es una de las mejores cosas que podemos hacer. **Cuando cada uno de nosotros cuida de sí mismo se logra tener conciencia del cuerpo y de sus necesidades.** Lo que favorece la salud física y mental, promueve la autoestima; trae beneficios a mediano y largo plazo en el mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades.

El **cuidar de uno mismo y de la comunidad** incluye, entre otros aspectos, el **cuidado** a: la salud, los pensamientos, las actitudes, los comportamientos, las emociones, los valores, las necesidades biopsicosociales; incluso los bienes y todo aquello que nos genere bienestar, sin lesionar el bienestar de los **demás**.

**Para contribuir a ello el EAP del C.Salud** lleva a cabo **charlas /coloquio mensuales**, sobre diferentes temas a propuesta de cualquier persona de la comunidad o por iniciativa de cualquier profesional atendiendo a la salud global de la zona que considere oportuno tratar.

Todo ello **persigue el objetivo** de conseguir en la comunidad un mayor fortalecimiento de la autoestima, conseguir una mayor capacidad de adaptación y generación de respuestas alternativas para afrontar situaciones de estrés, adoptar actitudes más optimistas y conseguir una mayor productividad y rendimiento en las actividades.

Algunas de estas charlas tratan sobre: Intolerancias al gluten, alimentación saludable, actuaciones en primeros auxilios, conocimientos en diabetes, hipertensión, pacientes anticoagulados, hemocromatosis, dietas especiales, etc.

**Las actividades se establecen con periodo de curso escolar 23-24.**

18-11-2023 (18 h.) En Biblioteca C.Salud de Alfambra "Nos actualizamos para saber realizar RCP Básica".

12-12-2023 (17-18h.) En la Biblioteca del C.Salud de Alfambra. " Conocemos aspectos de la diabetes y como prevenir complicaciones".

12-12-2023 (12.30h.). En Sala Multiusos del Ayuntamiento de Argente " Cuidados en pie diabético".

9-2-23 ( 18h.). En Biblioteca C.Salud de Alfambra " Queremos conocer como cuidar o cuidar a personas con intolerancias al gluten".

23-3-23 (18 h.). En Sala Multiusos de Pancrudo" " Queremos conocer como cuidar o cuidar a personas con intolerancias al gluten".

12-3-23 (13,15 h.).Sala Multiusos del Ayuntamiento de Argente " Cual es la mejor alimentación en pacientes anticoagulados".

15-5-23 (11,30 h.). Sala Multiusos de Perales del Alfambra " Que sabemos de la obesidad y la Diabetes".

20-6-23 (17 h.). Biblioteca del C.Salud de Alfambra " Simulamos una actuación en RCP Básica con muñecos"

---

## **Población**

Población General - Cualquiera ()

---

## **Persona de contacto**

Cualquier miembro del EAP del Centro de Salud de Alfambra. (661349974) (mescusa@salud.aragon.es)

---

## **Fecha de última actualización de la actividad**

02/02/2024

---

## **Situación actual de la actividad**

Activa

---

## Gratuita

Sí

---

## Localización

Calle Monseñor Nuncio Santos Abril 13 44160 Todas las localidades de la ZBS Alfambra Teruel Aragón España



## Imagen de la Actividad

Image not found or type unknown

