Queremos cuidarnos.

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Personas en riesgo de exclusión, Salud mental/Bienestar emocional, Personas cuidadoras, Enfermedades crónicas, Alimentación saludable, Formación, Salud comunitaria.

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 junto con la población, series de **coloquios con planificación semestral/anual**, 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 diferentes situaciones o cambios de salud, que nos permitan 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, obesidad, dietas especiales, etc.

Las actividades se establecen con periodo de Julio-26 a Enero-27.

-Dias 2 y 14 de Julio/2026.
“Hablamos de picaduras de garrapatas”.

-Dia 24 de Julio/2026.” Diabetes como factor de riesgo cardiovascular”, con Colaboración de Diabetes Teruel.

-Dia 30 de Julio/2026. Y 4 de septiembre /2026“¿Como actuaríamos ante una parada cardiaca ¿Y ante un atragantamiento? En personas adultas y en niños.

-Días 7 y 20 de Agosto/2026.”
Hablamos de Documento de Voluntades Anticipadas”.

- Dia 27 de Julio y 27 de Agosto/2026. “Hablamos de Insuficiencia cardiaca”.

-“Hablamos de Obesidad “, día (8 de octubre/26) en Alfambra, día (15 de octubre/26) en Perales, dia (5 noviembre/26) en Visiedo, día (19 noviembre/26) en Argente, dia (4 diciembre/26) en Pancrudo.

-Dia 24 de Agosto /2026 " Cual es la mejor alimentación en pacientes anticoagulados".

- Dia 10 de septiembre/2026 “Taller práctico de como realizar una correcta medición de TA y de glucemia capilar en domicilio”.

-Dia 17 diciembre/2026 “¿Conocemos aspectos de la diabetes y como prevenir complicaciones"?.

Todas las sesiones se realizarán en la Sala de espera del C.Salud, en horario ***de 18 a 19 h.*** *Excepto, la del día 24 de Julio que será a las 12 h. Y las charlas de “hablamos de Obesidad” , que serán a las 11 h. en los consultorios de dichas localidades.*

Población

Población General - Cualquiera ()

Persona de contacto

Milagros Escusa Julián (978770353) (mescusa@salud.aragon.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centro de Salud Alfambra- Ayuntamientos Locales de la ZBS

Fecha de última actualización de la actividad

20/07/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle Monseñor Núncio Santos Abril 13 44160 C.Salud Alfambra Teruel Aragón España

