



Las bicicletas ya no son para el verano

Un modo de transporte que se impone en las ciudades

Págs. 70 a 74

Envejecimiento activo

La OMS alerta del cambio estadístico con los mayores de 60 años

Págs. 26 a 28

Vivir Más Vivir Mejor

**LAS NUEVAS FORMAS DE VIVIR QUE
MEJORAN NUESTRA CALIDAD DE VIDA**

LAS CLAVES DE LA CONCILIACIÓN LABORAL Y PERSONAL

¿Estamos preparados?

Págs. 14 a 16



ALIMENTOS ECO

Cuando la salud y el consumo responsable es lo que importa

Págs. 42 a 44



Bocaditos de felicidad

cambiar el estado de ánimo a través de los postres



Vivir en el medio rural: una oportunidad que gana adeptos



CONCILIACIÓN LABORAL Y FAMILIAR



Cada vez vivimos más

así evoluciona la edad media de la población de Castilla y León



¿Una 'Odisea' en el deporte?



Cuando hacerse mayor no es lo mismo que ser viejo



La importancia del descanso y el sueño



CIUDAD DEPORTIVA LAZARILLO,

el punto de encuentro del deporte en Salamanca



SALUD MENTAL

"Invertir tiempo y energías en salud mental es rentable."

Más Tribuna

LA REVISTA SOBRE LOS NUEVOS PLANTEAMIENTOS VITALES PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

EDITA

Tribuna Contenidos Digitales, S.L.

DIRECCIÓN

Plaza de España 7-9. Primero. Oficina A
37004 Salamanca

EMAIL

info@tribunagrupo.com

TFNOS

902 103 379 - 646 131 275

CONSEJO EDITORIAL

Juan Antonio Martín Mesonero
(Presidente - CEO)

José Luis Martín Aguado
(Consejero)

Félix Ángel Carreras
(Dirección)

Isabel M. García González
(Administración y logística)

REDACCIÓN

redaccion@tribunagrupo.com

PUBLICIDAD

publicidad@tribunagrupo.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

creatividad@comunica360.com

DEPOSITO LEGAL

S 23-2020

AVISO LEGAL

Prohibida la reproducción total o parcial de textos, dibujos, gráficos o fotografías de esta publicación, cualquiera que sea el medio de reproducción utilizado, sin autorización previa y expresa de 'MasTribuna'.

Más actualidad **42**



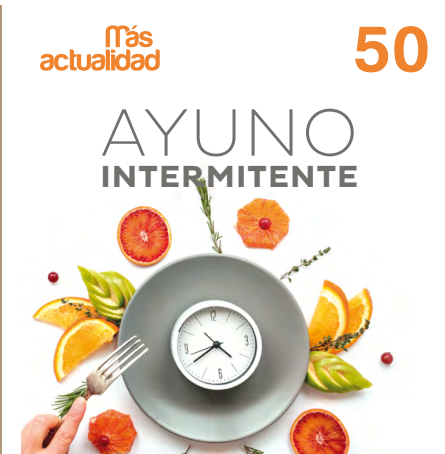
Alimentos 'ECO'

Más actualidad **46**



MASCOTAS
Nos hacen felices: así cuidan de tu salud física y emocional

Más actualidad **50**



AYUNO INTERMITENTE

Más entrevista **54**



ANTONIO RODRÍGUEZ MARCOS,
Secretario General de la REA

"El suicidio de un niño es un fracaso para toda la sociedad"

Más actualidad **58**



El 'Centro de Vida Activa' de Valladolid abre sus puertas en un espacio de más de 8.500 m2

Más actualidad **62**



Red de emociones para combatir la soledad

Más actualidad **66**



El auge de las medicinas alternativas en busca de mejoras en la salud

70 Más actualidad



Beneficios de apostar por la bici como medio de transporte

Más actualidad **74**



La importancia de trabajar la SALUD MENTAL

Más actualidad **78**



Castilla y León, hacia una realidad cercana al fenómeno **'Real Food'**

Viajes que mejoran la salud



Más actualidad **82**

Más actualidad **86**




HUERTOS URBANOS
La mejor opción para comer de forma saludable y ecológica

90 Más actualidad



"MENS SANA IN CORPORE SANO"

Más actualidad **94**



Capital Energy
UN ALIADO DEL DESARROLLO RURAL

La salud, cuestión de una forma de vida

Abordamos en esta nueva edición de MÁS TRIBUNA un concepto muy amplio en torno a la salud, pero no desde un punto de vista exclusivamente médico, sino como una forma de vida que se bifurca en diferentes caminos. La sociedad actual ha evolucionado hacia unos **determinados hábitos que buscan una mejor y mayor calidad de vida**, pero también crear una cultura que vaya eliminando factores que el tiempo, los avances, la ciencia, ha demostrado que resultan perjudiciales.

Tratamos en estas páginas sobre la **conciliación laboral y personal**, un tema muy sensible en el que se cimienta la relevancia que le damos al trabajo encajado dentro de una vida que permita atender las cuestiones más esenciales en torno a la familia, las relaciones o el ocio. La **importancia del descanso, la alimentación adecuada, llevar un estilo de vida saludable**, son algunos de los temas que abordamos conscientes de su relevancia.

Las instituciones también aportan su valor añadido con proyectos o propuestas encaminadas a vivir más y

mejor. **Centros innovadores para personas mayores, ciudades deportivas altamente equipadas, planes de infancia en el entorno rural**, forman parte de nuevos servicios muy apropiados para ese empeño tan bonito como sensible de aportar cosas para mejorar nuestra vida.

La esperanza de vida sigue su pauta ascendente y este es un factor tremendamente influyente en cuestiones que cuidamos más como la alimentación, aunque en este sentido haya aparecido la **alternativa del ayuno intermitente**, que también abordamos en este número con evidente sensibilidad ya que se trata de una tendencia que necesita explicaciones e información muy concreta.

La **salud mental, el envejecimiento activo, la ayuda de las mascotas** y otras cuestiones más generales completan esta primera revista de 2023 en la que pretendemos sensibilizar sobre todo lo que tenemos a nuestro alcance para conseguir el objetivo ideal de vivir más, pero sobre todo vivir mejor



Santander
Impulsa
Empresa

IMPULSA
IMPULSA
IMPULSA
IMPULSA

Lleva a tu negocio al siguiente nivel

Te presentamos Impulsa Empresa, la **plataforma digital del Santander** donde encontrarás contenidos exclusivos **para autónomos y pymes.**

Descubre casos de éxito, infórmate de ayudas y subvenciones, aprende a digitalizar tu negocio y **recibe apoyo en tu día a día.**



Entra ahora en
impulsa-empresa.es

 **Santander**

Por ti, los primeros.



Hay alimentos que ayudan a ser más felices y, sin duda, los postres son uno de ellos. Pero la felicidad puede ir en varias direcciones.

Bocaditos de felicidad

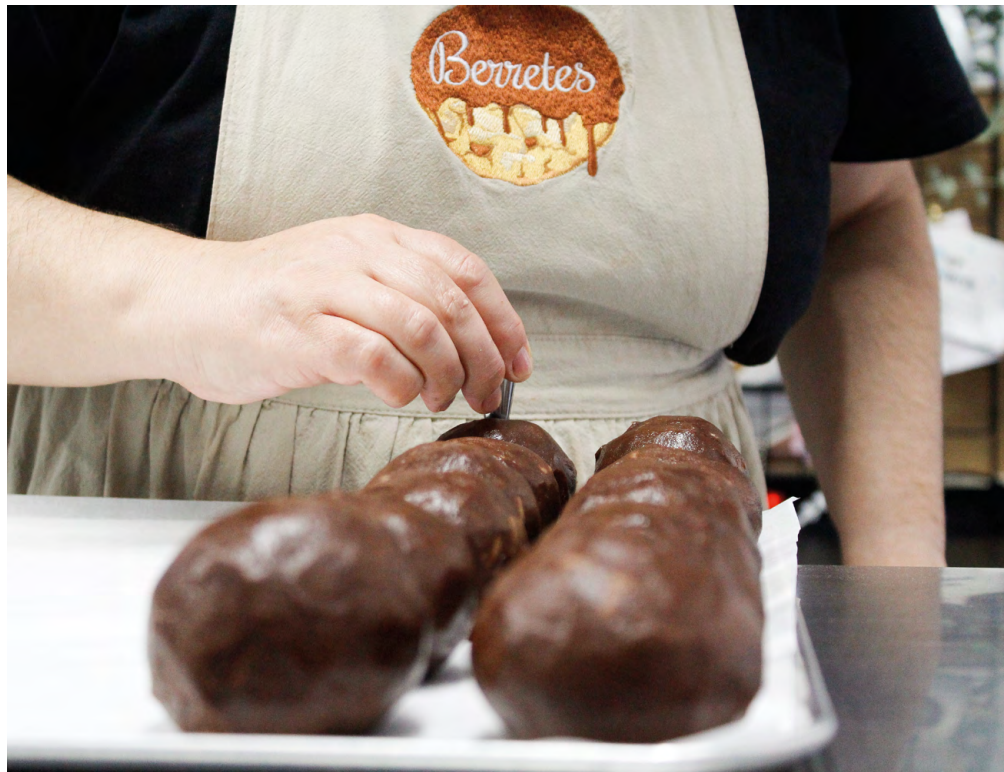
cambiar el estado de ánimo a través de los postres

Texto: Isabel Andrés
Fotos: Arai Santana

La comida es fundamental para aportar al organismo todos los nutrientes que necesita. Sin embargo, los alimentos pueden llegar a ser mucho más que una mera cuestión de supervivencia. Y es que **muchos productos pueden ayudar a quien los consume a cambiar su estado de ánimo**, ya sea por placer o porque sus ingredientes ayudan a activar la serotonina, la hormona conocida como la de la felicidad, ya que ayuda a controlar el estrés y la ansiedad y reduce el riesgo de depresión.

Son muchos los alimentos que pueden desarrollar esta función y, sin duda, el chocolate y los dulces son uno de ellos. **Postres y tartas invitan a la felicidad también al consumirlos en celebraciones o momentos especiales** y si, además, provienen de manos artesanas y solidarias la felicidad puede ir en dos direcciones.

Así es **Berretes, un obrador inclusivo en el que todos sus trabajadores son personas con discapacidad** y que guarda una historia de superación que hacen de este lugar una pastelería muy especial. Ubicada en pleno corazón de Salamanca, este obrador arrancó su andadura hace poco más de un año y desde entonces se ha convertido en el lugar en el que **Mercedes, Maite y Hayat**, todas ellas con alguna discapacidad, pueden desarrollarse profesionalmente. Y es que Berretes es el **primer obrador considerado centro especial de empleo** en el que personas con discapacidad encuentran un entorno seguro y adaptado para trabajar.



OBRADOR INCLUSIVO

Berretes es el primer obrador considerado centro especial de empleo. Está situado en pleno corazón de Salamanca y todos sus trabajadores son personas con discapacidad.

Al frente de este equipo se encuentra **Blanca Hernández**, que **junto con su socio Santi**, impulsaron una idea con la que ha conseguido hacer de su hobby su profesión. "Yo estudié ingeniería y no tenía pensado dedicarme a esto, pero la ingeniería no me gustaba y mi hobby por las tardes era hacer pasteles y también me gustaba mucho el tema de la discapacidad, pero no me daba de comer porque no tenía formación en ello. Entonces **decidí cambiar el rumbo y convertir lo que era mi hobby en mi profesión**, hice un curso online de pastelería y unas prácticas en una pastelería de aquí, trabajé en otra y vi que me gustaba mucho. Me di cuenta de que se podía hacer algo bonito con la discapacidad y la pastelería y di el salto para montar esto", cuenta Blanca.



Convenio con la Fundación Aviva

El centro cuenta con un convenio con la Fundación Aviva, de tal forma que las personas con discapacidad encuentran en esta pastelería un lugar para formarse y, posteriormente, desarrollar su vida laboral.

La inspiración del proyecto tiene nombre y apellidos: **“todo viene por mi hermano Aarón, que es la imagen del proyecto**, porque yo veía que él no tenía las mismas oportunidades laborales que el resto de personas. Creo que **la gente con discapacidad también merece un espacio seguro para trabajar**, donde se le respete sus condiciones y él fue el que me inspiró. Él no trabaja aquí porque no le gusta la pastelería, sí comerla pero no hacerla, y nuestra máxima es que la gente que esté aquí disfrute de lo que hace”, añade.

Por el momento, el equipo que trabaja a diario en la elaboración de pasteles está formado por la propia

Blanca, que enseña sus recetas y forma a las tres personas que trabajan con ella, Mercedes, Maite y Hayat, cada una con un tipo de discapacidad diferente, y Santi, socio del proyecto y que se encarga de la parte económica.

El día a día en esta cocina es como el de cualquier obrador artesanal, aunque **algunos procesos se han adaptado para facilitar el trabajo a cada una de ellas**. “Cuando vienen tienen un proceso de formación que dura aproximadamente dos meses en los que las enseñamos y después trabajan de forma autónoma. Cada día les hago una lista con las tareas que tienen que hacer”.



Los clientes

*“La respuesta de la gente está siendo increíble, **se han adaptado muy bien a que sea bajo pedido**, a la antelación”, eso le ha permitido avanzar y crecer.*





El equipo

El equipo que trabaja a diario en la elaboración de pasteles está formado por la propia **Blanca**, que enseña sus recetas y forma a las tres personas que trabajan con ella, **Mercedes, Maite y Hayat**, cada una con un tipo de discapacidad diferente, y **Santi**, socio del proyecto y que se encarga de la parte económica.

Un obrador inclusivo con producción artesanal

Y es que cada detalle, cada proceso, está pensado para que todas ellas puedan desarrollar su labor sin inconvenientes, que la discapacidad no sea un obstáculo para su trabajo. Por ello, la pastelería trabaja bajo un sistema de pedidos online por accesibilidad. “Si nos hacen el pedido a través de la web no nos supone ningún problema y podemos gestionarlo pero si llaman por teléfono, por ejemplo Maite, que tiene sordera, no puede atender ese pedido. Por eso estamos tratando de concienciar a la gente de que todo lo nuestro no es capricho, que todo está pensando para que funcione la máquina”, explica.

Otro ejemplo de adaptación es el motivo por el que “huimos de las tartas personalizadas con fondant”. “Necesitamos que **nuestros productos sean un poco estándar** y les podamos enseñar una vez para que después ellas puedan hacerlo. Si cada tarta fuera específica la formación no acaba nunca y ellas no podrían trabajar de forma autónoma”.

Además, cuentan con el apoyo de sus clientes. “**La respuesta de la gente está siendo increíble**, se han adaptado muy bien a que sea bajo pedido, a la antelación”, eso le ha permitido avanzar y crecer. “Pensaba que el primer año iba a estar yo sola, dominando las máquinas y haciendo clientes, y después ya convertimos en centro especial de empleo. Sin embargo hicimos la solicitud al mes de abrir porque vimos que la respuesta era muy buena y teníamos claro que solo queríamos contratar a gente con discapacidad y ser centro especial de empleo”.

Las tres coinciden en señalar su felicidad y alegría de haber tenido esta oportunidad. “Es muy bonito haber tenido la oportunidad de que te enseñen y la felicidad que transmite. Estoy muy contenta, ella sabe la discapacidad que tenemos y nos entiende. Tengo una discapacidad pero puedo hacer de todo y eso es lo que me gusta de Blanca, que nos trata como lo que somos, personas”, asegura Hayat.

Toda **una experiencia para el paladar pero también para los sentidos**. Un ejemplo de inclusión laboral para romper barreras y acabar con los prejuicios y en el que la felicidad, de quien degusta los productos y de quien los hace, es el principal objetivo.





Vivir en el medio rural: una oportunidad que gana adeptos

El medio rural, además de las ventajas que brinda a los que deciden irse a vivir a un pueblo, ofrece oportunidades para los que quieren emprender su proyecto o negocio

Isabel Rodríguez

Irse a vivir a un pueblo y alejarse de la ciudad es una idea que, a raíz de la pandemia y de las posibilidades que actualmente ofrece el teletrabajo, ha ido ganando adeptos. El entorno rural brinda la oportunidad de estar más en contacto con la naturaleza y de buscar la tranquilidad, pero lógicamente hay otros condicionantes a la hora de tomar la decisión. **¿Qué influye a la hora de decidir cambiar de vida al entorno rural?**

El medio rural permite una forma de vida a la que no se tiene acceso en la ciudad, y más económica. Precisamente, una de las ventajas de decantarse por vivir en un pueblo es el precio de la vivienda. En el medio rural **adquirir una vivienda es más económico que en las ciudades**, incluso podemos encontrar casas con más metros cuadrados y con más espacios exteriores a precios mucho más asequibles.

El tamaño de la localidad lógicamente es algo a tener en cuenta, porque no es lo mismo mudarse a un pueblo de más de mil habitantes que a uno que tenga cien o menos vecinos. Y es que **estar cerca**, o al menos a una distancia razonable, **de servicios esenciales** (centros sanitarios, colegios...) **y tener conexión a internet** son los principales requisitos de aquellos a los que les gustaría cambiar de residencia e irse a una zona rural.

Precisamente un informe elaborado por un conocido portal inmobiliario, titulado 'Análisis sobre la España Vacía', apunta que una de las claves reside en las telecomunicaciones. La amplia mayoría de los que están pensando en irse a vivir a una zona rural incluye entre sus requisitos que la localidad



¿SABÍAS QUE LAS PERSONAS QUE PASAN AL MENOS 120 MINUTOS A LA SEMANA EN CONTACTO CON LA NATURALEZA TIENEN MÁS PROBABILIDADES DE TENER BUENA SALUD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO? Disfrutar de más tiempo al aire libre es una de las ventajas de vivir en el pueblo.

cuenta con conexión a internet o fibra óptica para poder realizar trabajos telemáticos con normalidad.

No todas las zonas rurales, especialmente cuando se trata de municipios pequeños, pueden garantizar estos requisitos, lo que puede convertirse en un obstáculo para la llegada de nuevos residentes al pueblo. También las **infraestructuras de transporte** son muy importantes para los que estarían dispuestos a cambiar el entorno urbano por el rural.

Hay otras ventajas de vivir en un pueblo. **Menos contaminación y menos ruido**, y eso ayuda a mejorar nuestro bienestar físico y emocional, sobre todo si lo que se busca es vivir en un **entorno tranquilo y huir del estrés y el ritmo frenético** al que, en más de una ocasión, nos aboca estar en la ciudad.

¿Sabías que las personas que pasan

al menos 120 minutos a la semana en contacto con la naturaleza tienen más probabilidades de tener buena salud y bienestar psicológico? Disfrutar de más tiempo al aire libre es una de las ventajas de vivir en el pueblo. En el caso de las familias con hijos, vivir en un entorno rural tiene efectos positivos, como una vida más activa o poder jugar en la calle con tranquilidad, algo que en la ciudad es cada vez menos habitual.

Hay otro aspecto que no se puede pasar por alto, y es que en los pueblos, sobre todo en los pequeños, **las relaciones sociales que se establecen son más sólidas** y con un sentido comunitario mayor.

Y, además, vivir en un pueblo te permite **practicar un consumo más responsable**, apostando por el consumo de proximidad, por ejemplo comprando alimentos básicos, como la fruta y la verdura, a los productores de la zona.

Volver al pueblo a emprender

Emprender un proyecto o negocio también puede ser una buena oportunidad para regresar al medio rural. Es el caso de Diego García, que desde hace unos meses ha abierto las puertas de un establecimiento de hostelería en el municipio salmantino de Rollán. “Los pueblos se mueren porque los dejan morir”, apunta, añadiendo que “si hay oportunidades, la gente viene”. En su caso no ha querido dejar pasar la oportunidad que le ofrecía este municipio de unos 400 habitantes.



El primer paso para regresar al pueblo lo dio el pasado verano con el bar de las piscinas municipales, y una vez finalizada la temporada se planteó las posibilidades de quedarse en el municipio. “Lo valoré, pero es que además en la capital todo es más caro, empezando por los locales”, explica. Al final la balanza se inclinó por apostar por **abrir en el medio rural su negocio de hostelería -el bar restaurante de nombre El Artesiano-**, y reconoce estar “muy contento” con la decisión, destacando además “la cercanía” del cliente.

Tanto en la ciudad como en el medio rural lo que se demanda es un buen servicio, pero **los bares de los pueblos son mucho más que un servicio de hostelería**, son el punto de encuentro y de reunión de sus vecinos, el lugar al que uno va seguro de que encontrará a alguien conocido para charlar un rato. **“Aquí vas a tomar un café, invitas al que está al lado o te invitan porque todo el mundo se conoce”.**

De hecho, la carencia de bares en una localidad limita las

oportunidades de desarrollo personal y cohesión social. Un estudio sobre la ‘Dimensión social de la Hostelería’, realizado por la Asociación Estatal de Directoras y Gerentes en Servicios Sociales, concluye que **los bares son los últimos reductos contra la despoblación, por ser un servicio nucleador de la vida colectiva.** Por este motivo, destacan la importancia de iniciativas que permiten mantener abiertos estos establecimientos en municipios con escaso número de habitantes.

VENTAJAS DE LA VIDA EN EL MEDIO RURAL

Menos contaminación

Una de las ventajas de vivir en el medio rural es que hay menos contaminación y menos ruido, y eso ayuda a mejorar nuestro bienestar físico y emocional.

Consumo responsable

Vivir en un pueblo te permite practicar un consumo más responsable, apostando por el consumo de proximidad, por ejemplo comprando alimentos básicos, como la fruta y la verdura, a los productores de la zona.



Más económico

Una de las ventajas de decantarse por vivir en un pueblo es el precio de la vivienda. En el medio rural adquirir una vivienda es más económico que en las ciudades.



Camino de Hierro www.caminodehierro.es

Experiencias únicas en Salamanca

Ruta del toro bravo y dehesa salmantina



salamancaemocion.es



La legislación contempla varias medidas para conjugar el tiempo personal y el profesional, pero según los sindicatos aún queda un largo camino que recorrer

CONCILIACIÓN LABORAL Y FAMILIAR

TEXTO. DANIEL BAJO
FOTOS: ICAL



Perseguir la perfecta conciliación de la vida laboral y familiar es a día de hoy una aspiración para la mayoría de empleados en aras de una mejor calidad de vida. Armonizar perfectamente los intereses profesionales y las cuestiones personales es conseguirlo todo.

Un paso más hacia la calidad de vida

Sin embargo, y aunque sobre el papel todo es factible, la **realidad** tiene otros planes. Los dos principales sindicatos de Salamanca, UGT y CC.OO., coinciden en que es “irreal” y que en algunos sectores “se ve mal” plantear ciertas medidas. A nivel nacional, el 80% de las mujeres afirman tener problemas para conjugar ambos mundos.

Las medidas más comunes que contemplan las leyes son los permisos de **lactancia** (1 hora para que las madres trabajadoras se ausenten hasta que el niño tenga 9 meses); el conocido permiso de **maternidad**, de 16 semanas y completamente retribuido al 100%; la **excedencia** para el cuidado de hijos y familiares, que puede durar hasta 5 años; los permisos para **formación** y las **reducciones** de jornada laboral.

Virginia Carrera, de CC.OO., explica que en el debate actual “se obvia” el concepto de corresponsabilidad social, cuya aplicación, a su juicio, sí redundaría en un **incremento notable** de la calidad de vida. Las medidas de conciliación más habituales, como la reducción

de jornada o la concreción de horarios, sólo afectarían a quienes tienen un trabajo, mientras que la corresponsabilidad hace referencia a la **responsabilidad compartida** entre dos o más miembros de una familia que se implican en una situación determinada.

Hecha esta **salvedad**, cabe preguntarse si en una ciudad tan dependiente de los servicios y la administración pública como Salamanca es sencillo aplicar medidas de conciliación bien conocidas como la reducción de jornada o más ‘experimentales’ como los **cuatro días de trabajo a la semana**.

Irene Fernández, de UGT, responde que de entrada es difícil porque la respuesta tipo al plantear algunas medidas suele ser que “por temas de organización no las puede dar. A priori siempre es lo mismo”, de ahí que en algunas ocasiones el tema acabe en manos de la justicia.

Con este **trasfondo**, la experta confirma que sugerir medidas como las reducciones de jornadas, excedencias por cuidados de hijos y familia, concreciones de jornadas...

“no lo ponen fácil a la personas que tiene que pedir este derecho. Y hablo sobre todo de mujeres, que son las que piden este tipo de derechos”.

Carrera coincide en que “lo que pedimos es que haya sobre todo mejoras en **convenios colectivos**, adaptaciones de hora, trabajo por objetivos, vincular teletrabajo y presencial... eso son fórmulas para poder conciliar vida laboral y familiar, pero no hay nada”. De hecho, “los convenios colectivos firmados con mejoras de permiso están vinculadas a excedencias o reducciones de jornadas, pero **no queremos perder dinero para tener tiempo**”.

Son cuestiones que “creemos que mejorarían, pero muy pocos convenios recogen medias de este tpo. Es el modelo empresarial que tenemos de organización del trabajo. Hay una cultura de **presencialismo**”. Desde las filas de UGT apuntan también en esta línea: “si hay propósito de acuerdo, algo se podría hacer”, pero “a día de hoy no es muy factible. Es algo **educacional**, muchas veces con el temas del presentismo en el trabajo y muchas veces no es eso”.

LAS MEDIDAS MÁS COMUNES QUE CONTEMPLAN LAS LEYES SON los permisos de lactancia; el conocido permiso de maternidad; la excedencia para el cuidado de hijos y familiares; los permisos para formación y las reducciones de jornada laboral.





Cuatro días de trabajo

Algunas empresas ya aplican un plan pionero para trabajar cuatro días a la semana. ¿Es posible en Salamanca? A tenor de las valoraciones sindicales, quizá en algunos campos.

Virginia Carrera advierte de que “no se va a poder aplicar en todos los sectores. No creo que una jornada laboral de cuatro días tenga que ver con el tamaño de la empresa, sino con su **capacidad para organizarse en cuatro días**. En Salamanca estamos muy vinculados a los servicios, la Universidad, el sector público... pero sí lo veo **posible**. Quizá como flexibilizar horarios en una fábrica no, pero en una administración sí. Lo normal es que se pueda hacer. O fijar bolsas de horas: sería un gasto pero la gente **evitaría absentismo** porque tienes pequeños permisos para

cuestiones personales como ir al banco. Mejoraría la productividad y el ambiente de trabajo”.

Irene Fernández argumenta que “como sindicato abogamos por el tema de las 32 horas, evidentemente. Sabemos que hay algunos sectores que pueden tener más o menos dificultad, pero **cuando las personas se quieren entender**, puede haber acuerdos. Hace poco veíamos un convenio de hostelería donde habían llegado a un acuerdo. Parte de la gente hacía 32 horas, 4 días a la semana; y otros el reto de días, con todo el servicio cubierto”.

“Sabemos que hay algunos sectores que pueden tener más o menos dificultad, pero cuando las personas se quieren entender, puede haber acuerdos”

Ventajas y esperanzas

A nivel nacional hay varios ejemplos de conciliaciones exitosas (en algunos casos de empresas de miles de empleados), apostando por normas como flexibilidad en el horario, posibilidad de teletrabajar o reducción de cargas de trabajo para determinados casos, pero sin mermar los salarios.

En **CC.OO.** insisten en que la aplicación de medidas de conciliación podría **beneficiar** no sólo a los empleados, sino a las compañías porque los empleados contentos ofrecen mejor rendimiento. “Si hay buen ambiente, se respetan las posibilidades de vida personal... ese trabajador es alguien que no piensa ‘cómo me escaqueo’ y que trabaja mejor, que no piensas cómo ir a por el niño a la guardería y trabaja mejor... si favorecemos que la gente tenga más posibilidades, **mejoramos producción**, pero en España no hay conciliación”. La única medida que suple la ausencia con el 100% del salario es el permiso de maternidad.

En **UGT** no son tan optimistas. Creen que “tenemos que **aprender** mucho de estas situaciones que se pueden dar en un futuro, pero creo que la patronal no está mentalizada aun, **queda mucho recorrido por hacer**, mucho tema didáctico, y me incluyo, en organizaciones sindicales. Es una labor y una responsabilidad de todos y que no recaiga en la mujer siempre que es lo que estamos haciendo, eso es hacer que un país no avance”.



Ayuntamiento
de Tordesillas

TORDESILLAS



histórica y monumental, así de natural



TURISMO DE TORDESILLAS

Casas del Tratado, s/n- 47100

Tordesillas (Valladolid)

983 77 10 67

turismo@tordesillas.net

www.tordesillas.net

El número de personas de más de 100 años ha crecido en más de 1.500 desde 1998 y la edad media supera ya los 48 años

Cada vez vivimos más

así evoluciona la edad media de la población de Castilla y León



**TEXTO: ISABEL ANDRÉS
FOTOS: ARAI SANTANA**

Castilla y León envejece. La edad media de la población de nuestra comunidad ha crecido en los últimos años y se sitúa ya **ligeramente por encima de los 48 años**. Pero esto no solo se produce por el descenso de los nacimientos o porque muchos jóvenes decidan irse fuera del territorio, si no que cada vez vivimos más. Mientras que desciende la población en edades más tempranas, **los grupos de más edad no dejan de crecer en las últimas décadas**.

Así, por ejemplo, según las cifras de población que recoge el Instituto Nacional de Estadística, en 1998 había en la Comunidad un total de

356 personas mayores de 100 años, mientras que en 2022 esta cifra ascendía a 1.884. Un incremento que se ha registrado también en otros grupos de edad avanzada.

Sin embargo, la cifra total de población se ha reducido en los últimos años. **En 2022 residían en Castilla y León un total de 2.372.640 personas, frente a los**



Los grupos de edad más avanzada en Castilla y León no han dejado de crecer en las últimas décadas.

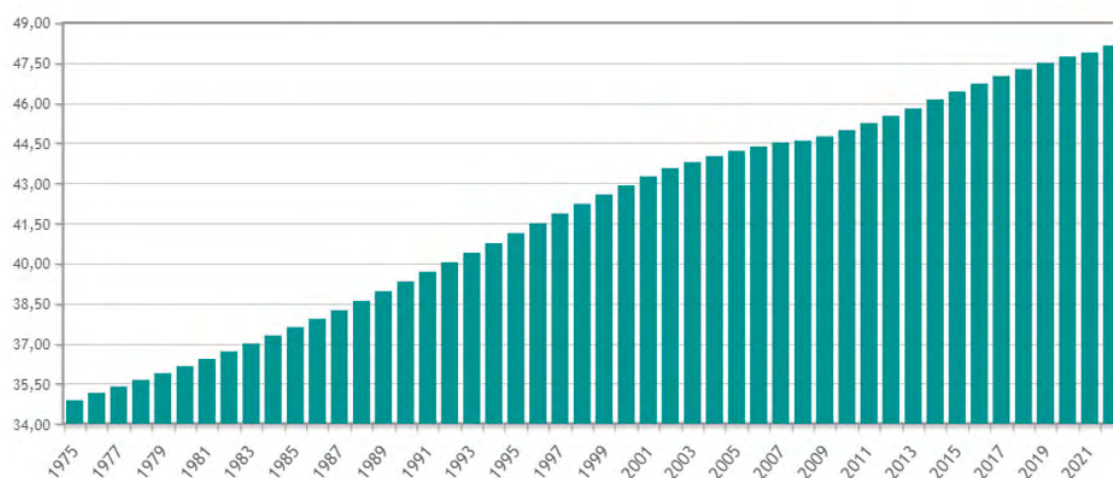
más 2,4 millones que lo hacía en 1998. En los primeros años del siglo XXI se produjo un incremento constante hasta llegar en 2009 a los 2.563.521 habitantes. Desde entonces el descenso ha sido progresivo hasta las cifras actuales.

Por edades, el pasado año el grupo mayoritario era el de entre 60 y 64 años, con 191.966 personas, seguido del de 55 a 59 años, con 188.069. En el extremo opuesto, además de los mayores de 100 años, se encuentran los 12.082 mayores de entre 95 y 99 años y los 41.110 de entre 90 y 94 años.

En el caso de los menores, en 2022 había 91.922 niños de 0 a 4 años, 92.799 de 5 a 9 años, 104.905 de 10 a 14 años y 104.619 de 15 a 19 años. Por su parte, estas cifras en 1998, eran ligeramente superiores.



INDICADORES DEMOGRÁFICOS BÁSICOS. CASTILLA Y LEÓN. AMBOS SEXOS



El gráfico recoge la edad media de la población de Castilla y León desde 1975 a 2022. **Gráfico: Instituto Nacional de Estadística**



LA CIFRA TOTAL DE POBLACIÓN SE HA REDUCIDO EN LOS ÚLTIMOS AÑOS. En 2022 residían en Castilla y León un total de 2.372.640 personas, frente a los más 2,4 millones que lo hacía en 1998.

Objetivo: invertir la pirámide de población

La edad media de la población en Castilla y León ha ido aumentando progresivamente desde los años 70 hasta la actualidad. En los últimos 50 años ha aumentado en casi 14 años, situando la media actual de la población en 48 años.

Con estas cifras, **en Castilla y León hay más habitantes mayores de 60 años que menores de 30**, 804.510 frente a 583.368. Aunque el grupo mayoritario de edad se sitúa entre los 30 y los 60 años, ya que el pasado año había un total de 862.362 personas. Y es que se han vuelto las tornas con respecto a 1998, ya que a finales de los 90 era superior el número de menores

de 30 años que el de los mayores de 60, 857.812 y 676.916 personas, respectivamente. Entonces, el grupo mayoritario seguía siendo el de los adultos de entre 30 y 60 años, ya que había un total de 949.878 castellanos y leoneses en esa franja de edad.

Por todo ello, **la edad media de la población de la comunidad ha ido aumentando progresivamente**

desde los años 70 hasta la actualidad. En concreto, desde 1975, según los datos del INE, la edad media ha aumentado en casi 14 años y ha pasado de los 34,87 años a mediados de los 70 a los 48,14 del pasado 2022.

Y es que el incremento ha sido progresivo año tras año. Tanto es así que se superó la barrera de los 40 años en 1992 y la de los 45 en 2011. El pasado año fue el primero en el que se sobrepasaron los 48 años de media y se espera que con la tendencia actual esta media de edad siga creciendo.

Ahora, **el objetivo está en volver a invertir la conocida como pirámide de población** para que, a pesar de vivir cada vez más, los jóvenes vuelvan a ser mayoría para que, de verdad, sean el futuro de Castilla y León.

El objetivo está en que, a pesar de vivir cada vez más, los jóvenes vuelvan a ser mayoría para que, de verdad, sean el futuro de Castilla y León

Descubre...

NUESTRAS SOLUCIONES ADECUADAS A SU CENTRO



Limpieza Profesional por sectores
Limpieza y desinfección de Hospitales
Limpiezas Especiales
Limpiezas de Obra



Poda, Siembra de plantas,
Suministro de abonos y fertilizantes
Fumigación, aplicación de tratamiento de plantas
Recolecta y eliminación de hojas



Recepción
Conserjes
Controladores de accesos
Azafatas



Inspecciones técnicas
Mantenimiento Preventivo, Normativo y Predictivo
Mantenimiento Conductivo y Correctivo
Eficiencia Energética



Consultoría e Ingeniería Logística
Soluciones en Logística Sanitaria
Gestión de Stocks
Outsourcing logístico



Equipos Técnicos especializados
Personalización de protocolos
Capacidad de respuesta



Últimas tecnologías de recogida
Optimización del nº y tipología contenedores
Vehículos adecuados a la tipología
del núcleo de población

Ofrecemos soluciones innovadoras en el sector de servicios adecuadas a sus centros: **Limpieza, Jardinería, Mantenimiento, Logística, Servicios auxiliares, Gestión de residuos y Servicios a Personas.**

Respondemos a las necesidades de nuestros clientes, gracias a una amplia red de trabajo formada por **300 delegaciones** y **50.000 colaboradores** que operan a nivel internacional.



Generamos... espacios agradables

983 132 222



www.onet-cleaningandservices.es



¿Una 'Odisea' en el deporte?

Todos tenemos claro lo que significa el deporte. O quizás sólo creemos tenerlo claro. El deporte es, hoy en día, principalmente una emoción. Nos identificamos con un equipo o un deportista y, lo practiquemos o lo consumamos, sentimos y compartimos unas emociones a veces difíciles de explicar.

XAVI RAMOS



RICKY ALONSO es entrenador y otro de los fundadores del Odisea.

Que se lo digan a Iniesta, a la selección o a todos los españoles cuando nos sentimos más unidos que nunca. Sólo así se explica también que a las cinco de la madrugada nos levantemos en unos Juegos Olímpicos para celebrar cada uno de los 50 disparos al plato de unos auténticos desconocidos.

Pero **el deporte también es un hábito saludable** y una oportunidad de experimentar el compañerismo; en definitiva una práctica que nos aporta beneficios desde el punto de vista físico, social y, nuevamente, emocional.



RAMÓN JUAN es el presidente de la entidad y uno de sus fundadores. Con toda una vida ligada al balonmano, fue entrenador del equipo de balonmano Palencia Turismo durante 23 años.

Pero... ¿tenemos claro el equilibrio entre ambas vertientes del deporte?

En **Palencia**, un club deportivo de reciente creación, intenta transmitir la importancia del proceso del crecimiento de un deportista, que no deja de ser una persona, muy por encima del resultado que pueda obtener.

Juegan al balonmano y deciden llamarse Odisea, metáfora de un camino de regreso al origen no exento de dificultades, en este caso especialmente para superar conceptos que llevan la competitividad casi hasta el extremo.

Ramón Juan, presidente de la entidad y uno de sus fundadores, recuerda cómo en el proceso de creación del nuevo proyecto se encontraron con el llamado 'modelo noruego', que "da sentido a lo que entendemos por deporte". Allí, el 76 por ciento de la población practica regularmente algún deporte.

Modelo Noruego

Y, ¿cuál es el secreto? Simplemente **pensar en los niños y las niñas; mejor dicho, en su felicidad y en su futuro.** Y, ¿qué significa eso en la práctica? **En Noruega, hasta los 13 años sólo hay competiciones locales,** de forma que las niñas y niños juegan y se divierten con sus amigos, vecinos y compañeros de clase.

Lo más importante no es la progresión del deportista, sino conseguir que disfrute y sienta que es algo importante en su vida. Ya para empezar, **consiguen que el 90 por ciento de los menores de 13 años hagan deporte;** además, evitan 'quemarlos' antes de tiempo, ya sea por su talento como por la falta de él.

"Cada niño tiene su madurez", recuerda Ricky Alonso, entrenador y otro de los fundadores del Odisea. "No es igual el deporte a los 2-3 años, cuando sólo necesitan jugar, que a los 12 ó a los 16", algo que por muy obvio que pueda parecer no siempre se entiende ni se aplica.

Pero **en el Odisea lo tienen muy claro. Ofrecen iniciarse en el deporte a los 2 años, pero hasta los cuatro el niño debe ir acompañado**



de un adulto, de forma que los padres tienen la oportunidad de acompañar y participar en los primeros pasos de sus hijos como deportistas.

A partir de ahí, el crecimiento y la competitividad es progresivo; empiezan a jugar partidos pero **no hay marcador ni resultado hasta los 7-8 años, y no existe una clasificación hasta los 10-11 años.** La técnica propiamente entendida no llega hasta los 12-13 años y siempre de forma colectiva, favoreciendo el crecimiento cohesionado del grupo.

"Eso no significa que no tengamos en cuenta a cada persona", aclara Ramón. De hecho, "el futuro del deporte, como parte de la educación, pasa por dar una respuesta a cada

persona en la medida de sus necesidades o capacidades". Es decir, una **"personalización del deporte, lo que no significa individualización"**, matiza.

Lidia fue jugadora y ahora, con 27 años, es una de las entrenadoras del Odisea. "No vale todo para ganar, no todo es al cien por cien competitividad", asegura tajantemente mientras recuerda que **lo más importante es "pasarlos bien y formarlos para que sean buenas personas"**.

"E intentamos transmitir esto también a las familias", aunque para eso quizás haga falta una 'odisea' mayor, una vuelta al origen en la identidad de nuestra sociedad para recuperar valores propios del deporte.



O quizás la semilla que se siembra ahora sirva para las siguientes generaciones, como es el caso de Jimena, de 15 años. A ella le gusta el club porque **“da igual el nivel que tengas en el campo, lo importante es ser buena persona”**. En definitiva, percibe “unos valores que son los que querría para mis hijos”.

El estilo ‘odiseo’, como les gusta llamarlo, los ha llevado a **incorporar un equipo TEA (Trastorno del Espectro Autista)**, porque “podemos llevar y adaptar el deporte a las necesidades de cada persona”, recuerda Ramón que también adelanta **uno de los proyectos de futuro del club: “llevar a los nietos a jugar a balonmano con sus abuelos”**.

El deporte en la tercera edad: sinónimo de salud

La práctica deportiva es muy importante a lo largo de toda la vida, pero lo es aún más cuanto más mayores somos. Cuando llega la jubilación disponemos de más tiempo para llevar a cabo otras actividades que antes el trabajo no nos permitía realizar.

Joseda Revuelta, fisioterapeuta del Palencia Baloncesto, afirma que realizar deporte en la tercera edad “aumenta el estado del bienestar”. Además, gracias “al movimiento vamos a ayudar a disminuir el estrés, conciliar mejor el sueño y dar movilidad a los diferentes tejidos del cuerpo”.

Todo ello se produce en un grupo de edad donde el movimiento también “ayuda a la reducción de masa ósea y a que la musculatura tenga un cierto tono por lo que vamos a disminuir muchos problemas en los tejidos y en las articulaciones”, apunta Joseda.

Realizar una actividad física con regularidad en las edades más avanzadas “nos va a ayudar a garantizar la movilidad, sobre todo la autonomía” y esto conlleva que “vamos a mejorar mucho cardiovascularmente reduciendo el riesgo a padecer ciertas enfermedades cardiovasculares”.

Pero el trabajo no empieza a partir de la jubilación, la actividad física y el deporte debe ser un estilo de vida que pongamos en marcha durante toda la vida. Joseda Revuelta indica que **al practicar deporte con regularidad “vamos a acostumbrar al corazón a un cierto bombeo y un pulso cardíaco** lo que va a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares”, mientras que, otro de los beneficios más



JOSE DANIEL REVUELTA es fisioterapeuta del Palencia Baloncesto.

importantes, será “disminuir, bastante, la atrofia muscular”.

Eso sí, la duda siempre suele ser la misma: ¿Cuál es el deporte que más me conviene? La respuesta de Joseda es muy simple: “a todas las personas de la tercera edad siempre les decimos lo mismo: buscar el deporte que más os gusta y que se adapte a vuestras necesidades físicas, ya sea ciclismo, correr, gimnasia de mantenimiento...”

Lo importante para mantener una actividad en el tiempo es “que busquen una afición, lo que cuenta es moverse, aunque sea dar un paseo para hacer que el corazón eleve un poco el pulso”, finaliza Joseda Revuelta. Ya sea ciclismo, natación, pádel o cualquier otro tipo de deporte, **lo más importante es coger un hábito diario para hacer nuestro cuerpo más fuerte.**



ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Cuando hacerse mayor no es lo mismo que ser viejo

El mundo envejece. En 2020 el número de personas de 60 años o más superó al de niños menores de 5 años y, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre 2015 y 2050 el porcentaje de mayores de 60 años en todo el mundo casi se duplicará, pasando del 12% al 22%.

Texto: Javier Ruiz-Ayúcar
Fotos: ICAL

La propia OMS reconoce que el ritmo de envejecimiento de la población es mucho más rápido que en el pasado y que todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus **sistemas de salud y de asistencia social estén preparados para afrontar ese cambio demográfico.**

Ya en el año 2016, los ministros de Sanidad del Grupo de los Siete (G7) -foro político intergubernamental conformado por Alemania, Canadá, Estados Unidos, Francia, Italia, Japón y Reino Unido- se reunieron en la ciudad japonesa de Kobe para plantear un objetivo concreto: alcanzar la cobertura sanitaria universal centrándose en el envejecimiento saludable y activo.



ENVEJECIMIENTO

EL DESCENSO GRADUAL DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y MENTALES

Desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte. Estos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa.

La diversidad que se aprecia en la vejez no es una cuestión de azar. Más allá de los cambios biológicos, el envejecimiento suele estar asociado a otras transiciones vitales, como la jubilación, el traslado a viviendas más apropiadas y el fallecimiento de amigos y parejas.

El **envejecimiento activo** es definido por la OMS como “**el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen**”.

Esta organización subraya que la ampliación de la esperanza de vida “ofrece oportunidades, no solo para las personas mayores y sus familias, sino también para las sociedades en su conjunto”. Y es que en esos años de vida adicionales se pueden **emprender nuevas actividades**, como continuar los estudios, iniciar una nueva profesión o retomar antiguas aficiones. Por otro lado, las personas mayores contribuyen de muchos modos a sus familias y comunidades.

BUENA SALUD

UN FACTOR DECISIVO PARA VIVIR LOS AÑOS ADICIONALES EN BUENAS CONDICIONES

El alcance de las oportunidades y contribuciones de las personas mayores depende en gran medida de un factor: la salud. La evidencia indica que la proporción de la vida que se disfruta en buena salud se ha mantenido prácticamente constante, lo que implica que los años adicionales están marcados por la mala salud.

Cuando las personas pueden vivir esos años adicionales de vida con buena salud y en un entorno propicio, su capacidad para hacer lo que más valoran apenas se distingue de la que tiene una persona más joven. En cambio, si estos años adicionales están dominados por el declive de la capacidad física y mental, las implicaciones para las personas mayores y para la sociedad se vuelven más negativas.

Aunque algunas de las variaciones en la salud de las personas mayores se deben a la genética, los factores que más influyen tienen que ver con el entorno físico y social, en particular la vivienda, el vecindario y la comunidad, así como características personales como el sexo, la etnia o el nivel socioeconómico. **El entorno en el que se vive durante la niñez, en combinación con las características personales, tiene efectos a largo plazo sobre el envejecimiento.**

Los entornos físicos y sociales pueden afectar a la salud de forma directa o a través de la creación de barreras o incentivos que inciden en las oportunidades, las decisiones y los hábitos

relacionados con la salud. **Mantener hábitos saludables a lo largo de la vida**, en particular seguir una dieta equilibrada, realizar actividad física con regularidad y abstenerse de consumir tabaco, **contribuye a reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles**, mejorar la capacidad física y mental y retrasar la dependencia de los cuidados.

Los entornos propicios, tanto físicos como sociales, también facilitan que las personas puedan llevar a cabo las actividades que son importantes para ellas, a pesar de la pérdida de facultades. La disponibilidad de edificios y transportes públicos seguros y accesibles, así como de lugares por los que sea fácil caminar, son ejemplos de entornos propicios.

En cuanto a la formulación de una respuesta de salud pública al envejecimiento, desde la **Organización Mundial de la Salud remarcan** que “es importante tener en cuenta no solo los elementos individuales y ambientales que amortiguan las pérdidas asociadas con la vejez, sino también los que pueden **reforzar la recuperación, la adaptación y el crecimiento psicosocial**”.

La respuesta de la administración

Las administraciones, en nuestro país, no son ajenas a este proceso de envejecimiento global y hace tiempo que contemplan en sus políticas la promoción de un estilo de vida saludable, implementando herramientas en el sistema sociosanitario que faciliten este objetivo a los ciudadanos.

El Gobierno de España, a través de su Ministerio de Sanidad, distingue entre **envejecimiento activo y envejecimiento saludable**, definiendo el envejecimiento activo como “el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad que tiene como fin mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen” y el envejecimiento saludable como “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez”.

Durante el **año 2022** lanzó una **campaña de fomento del envejecimiento saludable** en una doble vertiente, ya que iba dirigida tanto a ciudadanos como a decisores políticos. En esta campaña trata de **concienciar de que “envejecer es un proceso continuo y siempre es buen momento para optar por estilos de vida saludables”**, abogando por la actividad física, el bienestar emocional y la alimentación saludable en detrimento

del sedentarismo y el consumo de alcohol y tabaco.

En este sentido, invita a involucrarse en contextos de vida que permitan realizar las elecciones más saludables cambiando la forma de ver el envejecimiento, buscando **entornos amigables para envejecer y sistemas de salud y cuidados de larga duración** adaptados a las necesidades. A la vez, propugna una sociedad libre de estereotipos, prejuicios y discriminación contra las personas por su edad.



EL GOBIERNO DE ESPAÑA lanzó en 2022 una campaña de **fomento del envejecimiento saludable en una doble vertiente**, ya que iba dirigida tanto a ciudadanos como a decisores políticos.

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

El **envejecimiento saludable** es envejecer de manera que, independientemente de mi edad, pueda seguir haciendo lo que me guste y quiera hacer.

Envejecer es un **proceso continuo** a lo largo de la vida, siempre es buen momento para optar por estilos de vida saludables.

¿Hay alguna **EDAD PARA EMPEZAR?**

¿Qué necesitamos para poder **ENVEJECER DE MANERA SALUDABLE?**

Opta por estilos de vida saludables

Actividad física, Bienestar emocional, Alimentación saludable

Sedentarismo, Tabaco, Alcohol

Contextos de vida que permitan realizar las elecciones más saludables

Cambiar la forma de ver el envejecimiento, Entornos amigables para envejecer, Sistemas de salud y cuidados de larga duración adaptados a las necesidades

Una sociedad libre de estereotipos, prejuicios y discriminación contra las personas por su edad (edadismo).

Más información sobre el **edadismo** aquí:

Construir COMUNIDAD

Participa y utiliza los recursos de la comunidad: <https://localizasalud.sanidad.gob.es/> LOCALIZA salud

Consulta fuentes oficiales: Envejecimiento saludable y prevención de fragilidad www.sanidad.gob.es Junio 2022

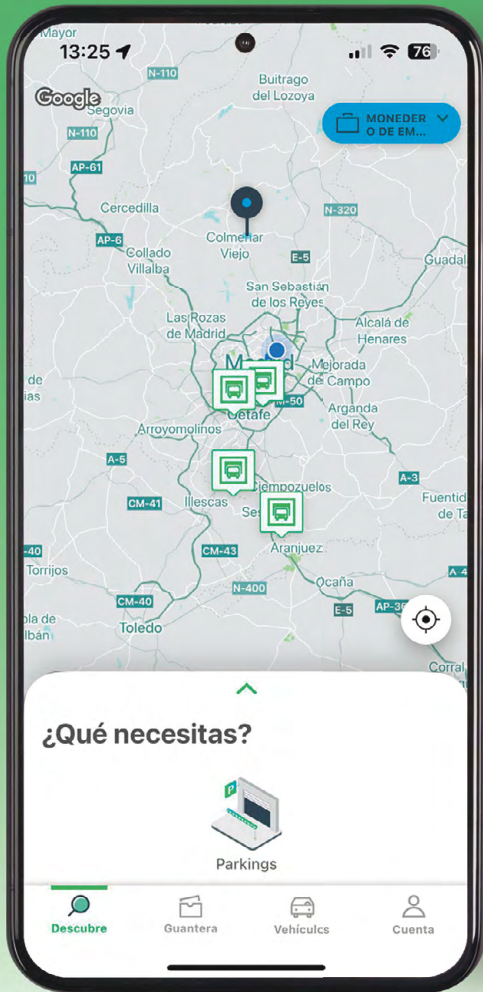
CON ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD

'Programa Integral de Envejecimiento Activo' de Castilla y León

En nuestra Comunidad Autónoma, la Junta de Castilla y León aprobó en **2014** su **'Programa Integral de Envejecimiento Activo'**, que ha seguido vigente y en continua actualización y que comprende todas las **actividades y servicios que, en materia de prevención de la dependencia, se desarrollan desde los programas de envejecimiento activo** que realizan tanto las administraciones públicas de Castilla y León como las entidades privadas financiadas total o parcialmente con fondos públicos.

El último informe de este programa, emitido con datos de 2021, contaba **más de 81.000 participantes y la realización de más de 5.200 actividades** en un millar de municipios de la Comunidad.



Planifica y reserva tus descansos en parkings para camiones seguros y de calidad.

Descarga la app gratis y te regalamos 2€ de bienvenida introduciendo el código: **MASTRIBUNA**

Podrás elegir las fechas y realizar el pago online del aparcamiento.



* 2€ de regalo en mowiz TRUCK tras el primer uso de la app. Promoción válida hasta el 30 de junio de 2023



Zonas de descanso, duchas y lavandería



Servicios de restauración y tienda



Servicios para camión, lavado, pesaje, taller...



La importancia del descanso y el sueño

UNIDADES Y HÁBITOS QUE PERJUDICAN Y BENEFICIAN EL SUEÑO SALUDABLE

El descanso y el sueño son fundamentales para mantener una buena salud física y mental. Durante el sueño, nuestro cuerpo lleva a cabo una serie de procesos importantes, como la reparación y el crecimiento de tejidos, la consolidación de la memoria y el fortalecimiento del sistema impermeable.

Aitana Sánchez Hernández

El descanso adecuado también es importante para la salud mental. El sueño es esencial para la regulación del estado de ánimo, la capacidad de concentración y el rendimiento cognitivo. La falta de sueño puede tener efectos negativos en la salud mental, incluyendo la depresión y la ansiedad. Además, la falta de sueño puede tener efectos negativos en la salud física. La privación crónica del sueño se ha relacionado con una serie de problemas de salud, como la obesidad, la diabetes, la hipertensión y la enfermedad cardíaca.

Por lo tanto, es importante asegurarse de dormir lo suficiente y obtener un descanso adecuado. Se recomienda que los adultos duerman entre siete y nueve horas por noche, mientras que los niños y adolescentes necesitan más horas de sueño. Además, es importante establecer una rutina de sueño regular y asegurarse de tener un ambiente cómodo y tranquilo para dormir.

Unidades de sueño

Las unidades de sueño llevan mucho tiempo instituidas en España y, generalmente, están dirigidas por neurólogos o neurofisiólogos. La unidad de sueño tiene dos estructuras fundamentales:

1. La consulta de sueño, donde se vigila al paciente, y este le cuenta al profesional cuál es la patología que le ha llevado a esta unidad.
2. El laboratorio de sueño. Aquí no siempre llegan todos los pacientes, solamente lo hacen aquellos que los expertos consideran que necesitan un estudio de sueño.

Como explica la doctora Iznaola, una vez se han informado de cuál es la patología por la que se ha derivado a un paciente a la unidad de sueño, en la que han realizado una historia clínica, se pueden hacer diferentes pruebas, si es necesario. "El paciente rellena lo que llamamos una agenda de sueño, que puede dar una información exquisita sobre el sueño de ese paciente, porque ahí queda reflejado día a día, al menos

durante quince días, cómo es el sueño del paciente (a qué hora se acuesta; a qué hora se levanta; cuántas veces se despierta; si ha tomado medicación o no; cómo se ha despertado por la mañana; si ha estado cansado o no durante el día; si ha echado siesta o no...). Ahí queda todo absolutamente reflejado", detalla la experta en sueño.

Otros estudios consisten en que el paciente acuda a dormir a la clínica. Si es necesario, se puede hacer una polisomnografía nocturna, donde es fundamental tener controladas tres variables: la actividad cerebral, la muscular y la ocular. Con esas tres variables, los profesionales del sueño son capaces de clasificar cada uno de los estados de sueño. En función de la patología que ha llevado al paciente al laboratorio de sueño, se añadirán más variables: el flujo nasobucal; la respiración torácica; la respiración abdominal; los niveles de oxígeno; sensores de movimiento en los brazos o en las piernas; niveles de CO₂; etc. "Con todas estas variables, intentaremos definir y llegar al diagnóstico de la patología que tengamos como sospecha en la consulta de sueño", asegura Iznaola.



“El sueño es esencial para la salud”

La doctora Carmen Iznaola, miembro del Grupo de Trastornos del Movimiento y de la conducta durante el sueño e Hipersomnias de la Sociedad Española del Sueño (SES), ha querido recalcar el lema del sueño de este año: “El sueño es esencial para la salud”. Para la experta, este es fundamental para la salud tanto física como mental, incluso en las relaciones sociales. “Dormir bien es importante para todo”.



Buenos hábitos de sueño o “higiene del sueño”

Los hábitos de sueño son las rutinas y comportamientos que rodean el acto de dormir. Estos hábitos pueden tener un gran impacto en la calidad y cantidad de sueño que recibe una persona, y es lo que los expertos llaman “higiene del sueño”. La experta detalla algunos buenos hábitos de sueño:

Ejercicio físico

Es muy recomendable hacer ejercicio físico cada día, preferentemente que no sea a última hora de la tarde, porque podría interrumpir el sueño.

Dieta Mediterránea

Intentar mantener una dieta mediterránea, con cenas ligeras y suaves.

Buenos hábitos

Evitar el alcohol, sobre todo a partir de las horas previas a la de irse a la cama. No abusar de bebidas excitantes, como café o té. Tampoco es recomendable comer chocolate a última hora.

Horario

El horario de sueño debe ser regular. “Debemos intentar acostarnos y levantarnos siempre a la misma hora. La excepciones del fin de semana no deben variar más allá de una hora u hora y media respecto a la habitual”.

Técnicas de relajación y rutinas

Crear un ambiente de sueño cómodo y tranquilo, con una temperatura adecuada, poca luz y poco ruido. Practicar técnicas de relajación, como meditación o respiración profunda. Tener una rutina relajante antes de dormir, como darse un baño o leer un libro.

Pantallas de luz azul

Algo “muy importante” es evitar las pantallas de luz azul potente (móviles, tabletas y ordenadores), que no deben ser utilizadas dos horas antes de acostarnos. Este tema preocupa en exceso a los expertos de sueño, sobre todo respecto a los niños. “Antes los padres contaban un cuento a sus hijos y ahora les dan un iPad para irse a la cama. Ese es un malísimo hábito de sueño, pues estamos criando niños que muy probablemente tengan insomnio cuando sean mayores. Esa luz azul potente a última hora, justo antes de meternos en la cama, es totalmente nefasta”.

Insomnio

El insomnio es la patología de sueño más frecuente y puede venir provocado por muchas circunstancias, entre ellas, el estado de ánimo.

“Venimos de un momento duro para todo el mundo, como fue **la pandemia**, que **ha hecho que aumentaran los pacientes con insomnio de manera significativa**, ya no solo como insomnio primario, sino también en relación con otras patologías del estado de ánimo o mentales, que al final también provocan alteraciones del sueño”, relata la doctora.

Desde la Sociedad Española del Sueño, calculan que **“un 10% de la población en España puede tener algún tipo de trastorno del sueño grave y crónico**. Hasta un 30% de españoles (unas doce millones de personas) podrían tener un sueño no reparado”.

Cuando se utilizan fármacos para el insomnio es porque se han agotado otras técnicas. En todas las sociedades científicas relacionadas con el sueño se recomiendan **“las técnicas cognitivo conductuales”**, que se aplican desde la psicología y son “las que deberían utilizarse en primer lugar, **sin necesidad de llegar a utilizar fármacos”**.

El sueño es esencial para la salud. Cuando una persona empiece a notar que tiene problemas para dormir, es necesario que no espere, que no pregunte a su alrededor, y que no tome ningún tipo de medicación sin prescripción. “Ese tipo de fármacos, generalmente, crea mucha dependencia y es muy difícil retirarlos. El objetivo de nuestras consultas es **enseñar a dormir a través de las recomendaciones y que el paciente utilice el tratamiento farmacológico el menor tiempo posible”**, concluye Carmen Iznola.

Calidad y modernidad a tu servicio



Porque el bus no sólo te hace descubrir tu ciudad, también te ofrece la más alta tecnología para que tus viajes sean más cómodos, seguros y respetuosos con el medio ambiente.

Disfruta todos los días de la calidad y modernidad que sólo Salamanca de Transportes puede ofrecerte.



Buses Ecológicos

Accesibilidad

Seguridad

Comodidad

ST Salamanca de
Transportes s.a.
Autobuses Urbanos de Salamanca

GR
GRUPO RUIZ

 Ayuntamiento
de Salamanca



Tel.: 923 212 829 - salamanca.transporte@gruporuiz.com



Con capacidad para albergar hasta 200 usuarios simultáneamente pretende dar respuesta por parte del Ayuntamiento a todas las demandas enunciadas por todos los clubes deportivos charros

CIUDAD DEPORTIVA LAZARILLO, el punto de encuentro del deporte en Salamanca

TEXTO. MARÍA PEDROSA
FOTOS: ARAI SANTANA





EL ANTIGUO CAMPO DE FÚTBOL A SU VEZ SE HA CONVERTIDO EN DOS NUEVAS PISTAS POLIDEPORTIVAS CUBIERTAS, contando con un graderío que podrán llenar los aficionados presentes.

Un gran proyecto en marcha

La Ciudad Deportiva Lazarillo, en el barrio de Tejares, será una realidad muy pronto, la cual fomentará la práctica de aquellos deportes minoritarios, que con poco hacen mucho.

Con un presupuesto que alcanza los **2.697.450 euros (IVA incluido)**, el espectacular recinto acogerá de forma simultánea a un total de **14 disciplinas deportivas**, en su mayoría, emergentes, respondiendo a las demandas y necesidades de clubes deportivos en la ciudad, según el alcalde de Salamanca, Carlos García Carbayo.

Actividades como la **esgrima, el tenis de mesa, la escalada, el hockey sobre patines o el tiro con arco** tendrán ahora un 'hogar' municipal en la capital, junto al baloncesto de la mano de los dos clubes más importantes charros; el **Club de Baloncesto Perfumerías Avenida y el Club de Baloncesto Tormes**, cuyas canteras podrán disfrutar de un renovado pabellón.

Precisamente, la remodelación del antiguo pabellón se ejemplifica en la **mejora de la accesibilidad de la infraestructura actuando en accesos y puertas**, así como el cambio de los tableros de baloncesto existentes y la renovación de los vestuarios y aseos públicos, dotándolos de calefacción y de una mayor eficiencia de uso, así como otras mejoras en la impermeabilización de cubierta y protección contra incendios.



Junto al pabellón, **un módulo anexo de casi 700 metros cuadrados para la práctica de deportes** ya enunciados en salas polivalentes. Asimismo, se ha trasladado el rocódromo existente en el graderío anterior a una zona cerrada del nuevo módulo, con la meta en el futuro de completarla con una cubierta exterior y un nuevo rocódromo.

El antiguo campo de fútbol a su vez se ha convertido en dos nuevas pistas polideportivas cubiertas, contando con un graderío que podrán llenar los aficionados presentes. Tales pistas pueden utilizarse tanto para fútbol sala, como para minibasket y hockey patines de manera transversal.

Finalmente, la ciudad deportiva, **financiada a través de los fondos europeos asignados al programa Tormes+**, se completa con una **mini pista polideportiva al aire libre**, con unas dimensiones de 26x14 metros, con vallado perimetral y dotada de porterías, así como un **aparcamiento que alcanza las 50 plazas**, junto a un nuevo paseo perimetral y de acceso.

Mucha información que denota muchos cambios, todos ellos fruto de la escucha activa del Ayuntamiento de Salamanca, que pretende dar respuesta a las "dificultades" enunciadas por los diferentes clubes deportivos de Salamanca.

"Ante tanta actividad y tantos practicantes emerge la necesidad de ampliar las instalaciones", señalaba García Carbayo en la presentación oficial de las instalaciones el pasado 21 de marzo.



LA CIUDAD DEPORTIVA "LAZARILLO", está financiada a través de los fondos europeos asignados al programa Tormes+.



Los beneficiados

Esta "fuerte" inversión, calificada como tal desde el Consistorio, beneficiará entre otros a clubes como Arqueros del Sol, Cuerda Floja, Hockey Charro, CD Salamanca FS, CD Intersala, Club de Tenis de Mesa Gossima, Club de Esgrima Gran Capitán, Club B612 de escalada, CB Avenida y CB Tormes.



"Es una gran oportunidad para nosotros, ya que ayuda a los clubes y al deporte", señalan representantes del tiro del arco.



Las cifras



Con un presupuesto que alcanza los 2.697.450 euros (IVA incluido), el espectacular recinto acogerá de forma simultánea a un total de 14 disciplinas deportivas.



Junto al pabellón, un módulo anexo de casi 700 metros cuadrados para la práctica de deportes ya enunciados en salas polivalentes.

Una mini pista polideportiva al aire libre, con unas dimensiones de 26x14 metros, con vallado perimetral y dotada de porterías.



Un aparcamiento que alcanza las 50 plazas junto a un nuevo paseo perimetral y de acceso completan este proyecto de ciudad deportiva.

Salud mental

Una mayor visibilización de los problemas de salud mental en niños y adolescentes y el impacto emocional causado por la pandemia de coronavirus en la sociedad están llevando a un incremento de casos detectados, sobre todo de conductas autolesivas, que deben abordarse como una petición de ayuda por parte del menor.

TEXTO: TAMARA NAVARRO
FOTOS: ARAI SANTANA



“Invertir tiempo y energías en salud mental es rentable. Se pueden prevenir grandes enfermedades”

El jefe de Psiquiatría en el Hospital de Salamanca, Carlos Roncero, asegura que las primeras consultas y las Urgencias de la población infanto-juvenil se han disparado en un 40%



No hay un único factor determinante, sino **un cúmulo de factores que hay que analizar para poder poner cifras a este aumento**, pero es cierto que la crisis de 2020 ha ocasionado más casos, según asegura el Jefe del Servicio de Psiquiatría en el Hospital de Salamanca, Carlos Roncero.

Para luchar contra estos alarmantes datos, el complejo hospitalario contará brevemente con un **hospital de día psiquiátrico infanto-juvenil**,

con el que se pretende **“evitar” que los casos moderados o graves acaben teniendo que hospitalizarse en la Unidad del Clínico de Valladolid**, “ahora, nuestra unidad de referencia”.

Según el doctor, con esta nueva infraestructura se intentará que aquellos casos que sean “inevitables” tengan un proceso de transición que “no sea el de estar hospitalizado en un área cerrada y pasar directamente a asistencia ambulatoria”. En estos momentos, “desgraciada-

mente estamos desbordados y no se les puede ver con una frecuencia semanal”.

Un proyecto prepandemia que ha tardado cuatro años en hacerse realidad. “Ya era necesario antes de la pandemia porque Salamanca tenía déficit en recursos de infanto-juvenil, es algo imprescindible”. **Este nuevo recurso cuenta con 20 plazas**, “no quiere decir que todos los pacientes acudan todos los días. Hay pacientes que vendrán unos días y otros, otros”.

En estos momentos, se encuentran en **proceso de contratación de los profesionales, “es lo más complicado”**. Faltan un par de profesionales, pero el resto del equipo ya está trabajando en los protocolos, “por lo que abriremos progresivamente para ir comenzado las actividades este mes”.

Como terapias se llevarán a cabo **actividades grupales, atención individual, reuniones con padres o tutores legales dependiendo de la situación de cada niño o adolescente**. Todo ello dirigido a fomentar la resocialización, control de los impulsos o manejo de habilidades sociales, “estamos diseñando la forma de trabajar, todo ello combinado con un abordaje psicofarmacológico. A los casos leves se seguirán atendiendo en la consulta”.



HOSPITAL INFANTO-JUVENIL

Un proyecto prepandemia que ha tardado cuatro años en hacerse realidad. **Este nuevo recurso cuenta con 20 plazas**.

Con esta nueva infraestructura se intentará que aquellos casos que sean “inevitables” tengan un proceso de transición.



Incremento del 40% en Urgencias y primeras consultas

Se ha detectado un **incremento del 30-40% en las peticiones de primeras visitas** por diferentes motivos así como atenciones en Urgencias por **autolesiones o mal manejo de estrés y ansiedad** “que generan situaciones que antes no eran frecuentes”.

En la Unidad de Alimentación la

edad media de los primeros casos ha bajado. “Antes era excepcional ver gente de menos de diez o doce años. En estos momentos hay personas con esas edades que requieren atención, diagnóstico e incluso un tratamiento”, lamenta.

Según Carlos Roncero hay varios factores que explican estas

cifras. “El **impacto de la pandemia en edades en las que la socialización con los padres y amigos es muy importante**. Compartir el día a día es necesario, eso se cortó debido al confinamiento. Todo eso ha supuesto un aumento del estrés y un mal manejo de las **situaciones que pueden desbordar a cualquier niño o adolescente**”.

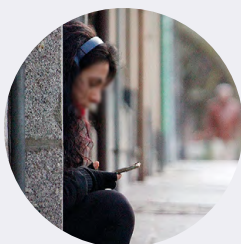


CARLOS RONCERO, JEFE DEL SERVICIO DE PSIQUIATRÍA EN EL HOSPITAL DE SALAMANCA, afirma que la crisis de 2020 ha ocasionado más casos, pero no hay un único factor determinante, sino un cúmulo de factores que hay que analizar para poder poner cifras a este aumento.



Internet y redes sociales

Sobre internet y las redes sociales, el jefe de Psiquiatría, advierte que "tienen sus aspectos positivos pero no son inocuas". El sobreuso impide que se hagan otras cosas propias de la edad como jugar, relacionarse... "al final con una máquina estás tú solo. Todo esto añadido a padres con estrés por temas profesionales o laborales, es la conjugación perfecta".



Consejos

01

Hay que fomentar que los niños y adolescentes "deben" hacer la vida que les corresponde. Estudiar, salir, jugar... contactar con la gente de su edad. Si se detectan cambios de conducta comparados con hermanos, primos, amigos... hay que alertarse".

02

"En el instituto es donde más tiempo pasan", aquí, "suele haber pedagogos, psicopedagogos, profesores... son personas que pueden alertar de algunos comportamientos y transmitirlo para ser derivado al médico de familia y así decidir cuándo se necesita personal especializado". "**Ir observando pero sin estar encima**". "Sería bueno hacer formación. Es un campo al que hay que darle más relevancia".

03

A pesar de que la **pandemia** nos ha permitido "hablar un poco más" de salud mental todavía hay "desconocimiento, estigma en los adultos, miedo, rechazo... **hay que hablar más**". Saber que "igual que puedes tener un problema de piel puedes tener un problema de salud mental y no es algo terrible, en ese sentido hemos avanzado mucho".

04

Roncero concluye con un mensaje claro: "**Invertir tiempo y energías en salud mental es rentable** porque se puede prevenir que se desarrollen grandes enfermedades, por lo que la salud de adulto acaba mejorando".

Alcanzar un consumo sostenible y mejorar las condiciones del planeta, son los pilares en los que se sustenta la creación del concepto 'eco'.

Presumir de la etiqueta eco demanda que los ingredientes al menos sean producidos de manera ecológica y superar rigurosos controles para tener la certificación de la UE

Alimentos 'ECCO'

TEXTO: TERESA SÁNCHEZ

Los productos eco han pasado de ser una moda para convertirse en algo más que una tendencia, hablamos de una realidad y un mercado en expansión y crecimiento. Un negocio que se ha duplicado en nuestro país en la última década y que hace que España ya ocupe un puesto preminente en el ranking de consumo ecológico.

Cuando hablamos de alimento 'eco' es básicamente sinónimo de biológico u orgánico que quiere decir que está compuesto de al menos el 95% de ingredientes ecológicos y cuentan con la certificación adecuada. En nuestra legislación, el logo 'bio' de la Unión Europea.

Las frutas y hortalizas, la carne o los productos lácteos procedentes de la producción sostenible son más visibles y demandados por los consumidores. Con el objetivo de que esta demanda continúe creciendo, la UE puso en marcha **'De la granja a la mesa', una estrategia que pretende, de aquí a 2030, que el 25% de las tierras agrícolas de la UE se cultiven de forma ecológica y se contribuya con la sostenibilidad.**

Se trata, por tanto, de una producción legislada y certificada, no un simple producto producido en un entorno más o menos 'natural', como algunos productores intentan hacer creer al consumidor que llega a confundir productos ecológicos con otros conceptos como 'natural', 'sin azúcar' o incluso 'dieta mediterránea'. No es lo mismo.

Alcanzar un consumo sostenible y mejorar las condiciones del planeta, son los pilares en los que se sustenta la creación del concepto; **los alimentos ecológicos persiguen minimizar los riesgos para la salud en todos los sentidos**, incluyendo la reducción de los niveles de contaminación y lucha contra el efecto invernadero. En esencia, la adopción del concepto se vincula a la conciencia global de las personas preocupadas tanto por su bienestar como por la relación que llevan con el entorno y el mundo que les rodea.



LAS FRUTAS Y HORTALIZAS, la carne o los productos lácteos procedentes de la producción sostenible son más visibles y demandados por los consumidores.

Según la AECOC (Asociación de Fabricantes y Distribuidores) **el 68% de quienes consumen estos productos lo hace porque 'son saludables y ayudan a prevenir enfermedades'**. Además el 45% comprarán más productos de este tipo (aumentará el consumo). Se trata, además, de una tendencia relativamente 'joven'. Según **el estudio, el 62% de los consumidores se ha iniciado en este consumo en el último lustro.** La principal puerta de entrada son las frutas y hortalizas; le siguen la leche y los zumos y después los postres. Estos son los productos de iniciación a este tipo de consumo que se va extendiendo al resto de la cadena alimentaria.

La forma primitiva de obtención de los alimentos ecológicos **elimina del canal de producción**

la utilización de conservantes, colorantes y fertilizantes, así como de antibióticos, pesticidas o cualquier otro tipo de productos químicos, lo que además de hacerlos más saludables, incrementan la conservación de los nutrientes. Como alimentos libres de residuos tóxicos, las vitaminas y antioxidantes presentes en los productos eco se mantienen casi intactas, concentración que facilita su mejor asimilación.

Los estudios científicos efectuados en torno al tema destapan que **alrededor del 69% de los productos 'eco' concentran menor cantidad de cadmio y mayor cantidad de antioxidantes** de gran beneficio para la salud en general, sobre todo los vegetales.

Discrepando de los alimentos producidos de forma convencional, los alimentos ecológicos son de temporada, o lo que es igual, su producción se da dentro de la estación natural a fin de eliminar la necesidad de utilizar aditivos para su conservación, manteniendo intactos sus nutrientes.

Además, un punto diferencial de los alimentos ecológicos es que **nadie sufrió durante su proceso de producción**; los animales son criados en granjas adecuadas para brindarles condiciones de vida dignas, incrementando así su desarrollo. El uso de hormonas es eliminado, discrepando del criado tradicional.



Presumir de la etiqueta eco demanda que los ingredientes al menos sean producidos de manera ecológica, además de superar rigurosos controles que permitan obtener la certificación oficial de una práctica realizada bajo las directrices que estipula la Unión Europea.

¿Cómo identificar alimentos ecológicos?

La certificación ecológica, se renueva cada año, por ello, **las explotaciones reciben como mínimo una visita anual donde se revisa el estado de la producción**, los cuadernos de la explotación, los productos empleados, las fuentes de contaminación cercanas, prestan especial atención al bienestar animal y a su alimentación, a los medicamentos que se les suministran en caso de enfermedad, etcétera.

Y más allá de la certificación, la verdadera

forma de identificar 'sobre el terreno' alimentos ecológicos se encuentra en sus propias características.

Por lo general **estos productos tienen una mejor apariencia en lo que a color se refiere, así como un sabor más intenso**, aspectos que obedecen a su desarrollo en la naturaleza libre de intervención artificial y eso es algo que hay que plantearse seriamente por una simple razón: No solo hay que comer

para alimentarnos por necesidad sino hacerlo de forma inteligente. Sabemos que a veces es complicado cuadrar bien lo que comemos, cuándo lo comemos y dónde lo comemos. Pero tiene solución. Solo **hace falta tener algo de planificación y apostar siempre por los productos frescos y de temporada**.

“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte”.

Etiqueta 'eco'



En definitiva y para que nadie de 'gato por liebre' el consumidor que adquiera cualquier producto con este logotipo tiene garantizado que:

El producto es procedente de la agricultura ecológica.

El 95% de los ingredientes del producto (como mínimo) se ha producido de forma ecológica.

El producto se ha producido sin organismos modificados genéticamente (OMG).

El producto se ha elaborado sin adición de sustancias artificiales (aditivos, colorantes, aromas...)

El producto se ha obtenido respetando el ritmo de crecimiento.

El producto procede directamente del productor y se presenta en un envase sellado.

El producto está certificado por un organismo o autoridad de de control.

Valladolid

eres
tú





MASCOTAS

Nos hacen felices: así cuidan de tu salud física y emocional

Convivir con una mascota, fundamentalmente perros, es cada vez más frecuente, y a cambio de la responsabilidad de asumir su adopción y sus cuidados son muchos los beneficios que aporta a toda la familia, en especial niños y mayores

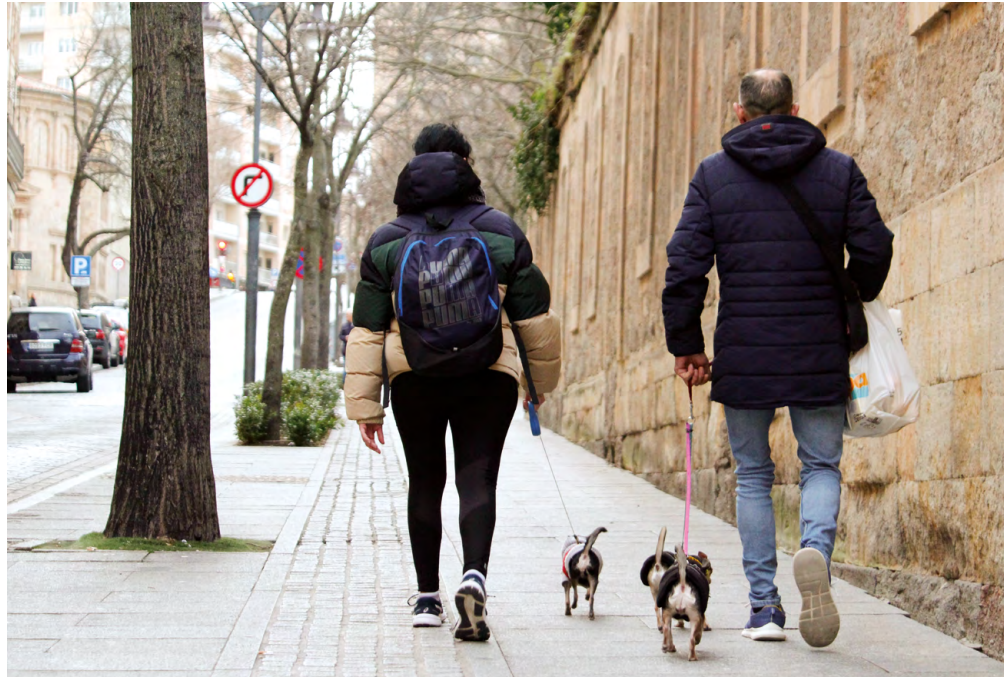
Isabel Rodríguez

Amor incondicional, momentos divertidos y gratificantes, la mejor compañía y, por si fuera poco, **las mascotas mejoran nuestro bienestar físico y emocional**. Así, tener perro, la mascota más frecuente en los hogares, ayuda a reducir el estrés y la sensación de soledad, refuerza la autoestima y mejora la salud del corazón.

Quienes conviven con perros realizan más ejercicio físico al aire libre al pasearlos, y el paseo es además una oportunidad de desconectar de todo, especialmente después de un día estresante. **Las personas con perro logran estar más cerca de las recomendaciones mínimas de actividad física que establece la Organización Mundial de la Salud (OMS)**, que son 150 minutos semanales de actividad física moderada.

A este respecto, la Fundación Española del Corazón (FEC) recuerda que existe una mejora de la salud cardiovascular entre las personas que tienen animales, especialmente perros. Convivir con un perro favorece la práctica de actividad física, por lo que los niveles de hipertensión, de colesterol y la incidencia de obesidad podrían verse mejorados por este motivo, apuntan desde la Sociedad Española de Cardiología. Otras investigaciones también han demostrado la **relación entre tener un perro y la mayor supervivencia tras un evento cardíaco**.

Tener perro además ayuda a socializar con otros dueños de mascotas. De hecho, diferentes estudios han demostrado que **los dueños de mascotas son más extrovertidos y tienen una autoestima mucho más fuerte** que aquellos que no conviven con animales.



Tener perro además ayuda a socializar con otros dueños de mascotas. De hecho, diferentes estudios han demostrado que los dueños de mascotas son más extrovertidos y tienen una autoestima mucho más fuerte que aquellos que no conviven con animales.



ACTIVIDAD FÍSICA

Las personas con perro logran estar más cerca de las recomendaciones mínimas de actividad física que establece la Organización Mundial de la Salud (OMS), que son **150 minutos semanales de actividad física moderada**.

La ciencia ha confirmado que **convivir con un perro aumenta la sensación de felicidad**. Compartir un rato de juegos, pasear o acariciar a nuestra mascota favorece el aumento de oxitocina y estimula la producción de serotonina y dopamina, al tiempo que se reduce el cortisol, lo que aunado ayuda a reducir los niveles de estrés. Y, sí, **hablar con la mascota también es positivo, ya que ayuda a despejar la mente**.

Y si hablamos de la relación entre mascotas y niños, hay que destacar que numerosos estudios han corroborado que **las mascotas ayudan a los más pequeños con sus habilidades emocionales y sociales**. Y en el caso de las **personas mayores, tener mascota aporta también interesantes beneficios**, no solo por la compañía que brindan, sino porque les ayuda a tener una rutina horaria y los paseos contribuyen a que se relacionen con otras personas. Incluso estar en casa es más relajante en compañía las mascotas.



La mitad de los hogares tienen mascota

Tener mascota ya no es una excepción, sino todo lo contrario. De hecho, en España la mitad de los hogares cuenta con al menos un animal de compañía. Especialmente los perros se han convertido en un miembro más de la familia.

Tener un animal en casa que sea capaz de dar vitalidad, alegría y afecto desinteresado es cada vez más frecuente. Pero para que la relación sea una buena experiencia, es decir, que transcurra de tal manera que la convivencia conlleve el mayor bienestar posible tanto al perro como a los dueños, **es indispensable que el animal sea acogido en casa, cuidado y educado del mejor modo posible.**

Adoptar un perro es **una responsabilidad, a largo plazo**, porque será nuestro compañero durante **una media de 10-15 años**. Por este motivo, sobre todo si no se ha convivido antes con un perro, hay que valorar atentamente la decisión de tener mascota y, sobre todo, debe ser una decisión compartida por todos los miembros de la familia. Hay que preguntarse si se dispone de espacio y, sobre todo, de tiempo suficiente para dedicarle una parte cada día a los paseos, cuidados y juegos de nuestro amigo de cuatro patas.

En las familias con niños, el perro se convierte rápidamente en un inseparable compañero de juegos, pero es fundamental que los padres aconsejen y acompañen a los niños de manera que se acerquen a los animales con respeto y cariño, estimulando de esta manera una correcta y equilibrada relación. **Creer con una mascota es una oportunidad para enseñar a los niños a ser responsables y a respetar a los animales.**

Transmitir valores de responsabilidad en el cuidado de mascotas es precisamente el objetivo de los **talleres impartidos en los centros educativos de Salamanca**. Los talleres de tenencia responsable de mascotas, una **iniciativa impulsada desde la Oficina de Bienestar Animal del Ayuntamiento de Salamanca**, están dirigidos a niños de segundo y tercero de Educación Infantil y primero y segundo de Educación Primaria y se basan en juegos de roles con los que se consigue la interacción entre los niños y animales.

"A través de juegos en los que van aprendiendo desde el concepto de qué es una mascota, a conocer los diferentes tipos de mascotas y a lo que es cuidar un perro, y aquí aprenden que hay que pasearlo, darle de comer...", explica Raquel Esteban, una de las responsables de la impartición de estos talleres. Juegos que permiten a los más pequeños tomar conciencia de la dedicación y los cuidados que requiere una mascota, y de ahí que "toda la familia tiene que estar de acuerdo" a la hora de tener una mascota. **En estos talleres se cuenta con la participación de un perro especialmente adiestrado para trabajar con los niños en estas sesiones.**

Hay otros aspectos no menos importantes que también aprenden en estos talleres, y es "**cómo acercarse a una mascota**". "Por ejemplo, les explicamos que cuando nos acercamos a una mascota y le tocamos la cabeza es como si a ellos se les acercara alguien y les revolviera el pelo, algo que seguro que nos les gustaría, a los perros igual".

En definitiva, se trata de **aprender la importancia del cariño y el respeto hacia los animales** para que la convivencia entre niños y mascotas resulte beneficiosa.

PROGRAMA ESCUELAS DE PROMOCIÓN DEPORTIVA

TEMPORADA 2022/2023



SALAMANCA
un lugar ideal para crecer.



Ayuntamiento
de Salamanca

www.aytosalamanca.es

La función del concepto va más allá de la pérdida de grasa, ya que podría jugar una mala pasada a la persona que quiere llevar a cabo su práctica

AYUNO INTERMITENTE





Una estrategia para... ¿perder peso?

ALEJANDRO DE GRADO



Hay muchas formas de perder peso. Desde la más recomendable (hacer deporte y comer sano) hasta el ayuno de 24 horas, algo que los especialistas afirman que puede ser incluso contraproducente para ciertos perfiles de personas. Esto, además, provocaría que se incremente “una relación rara del cliente con la comida”, como apunta Noelia Lázaro, directora de Nutrelia, la Escuela de Hábitos Saludables de Valladolid.

“No es una práctica recomendable para todo el mundo”

Hay dos tipos de ayuno el “común”: 16 horas de ayuno y 8 horas comiendo y el “básico”: 12 horas de ayuno y 12 horas de ingesta.

Sin embargo, hay varios tipos de ayuno que llevan consigo el objetivo del ciudadano de perder peso de la manera más rápida posible. El más “común” es el de estar **16 horas de ayuno y 8 horas comiendo**. Luego está el “básico”, que se trata de **estar 12 horas de ayuno y 12, de ingesta**. Y, a partir de estos dos, no recomiendan que utilicen otros métodos que obliguen a estar más horas sin comer porque “no se ve mayor beneficio” en comparación con los citados anteriormente.

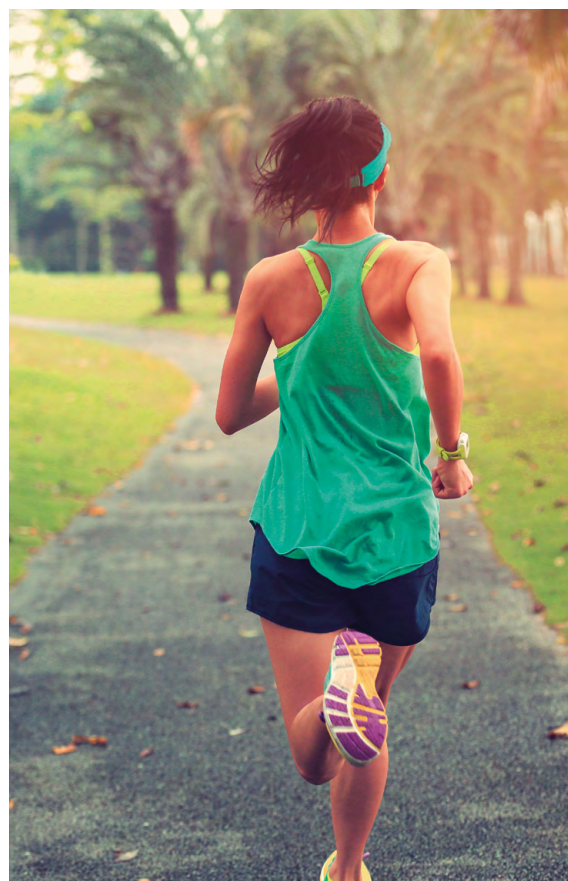
Dentro de estos dos, está incluido el **ayuno intermitente**, práctica que al cliente le interesa cada vez más, tal y como reconoce **Lázaro**. La directora lo denomina como “estrategia metabólica basada en intercalar períodos de ayuno con períodos de ingesta alimentaria”. En este sentido, **Nutrelia no recomienda que el ciudadano ponga en marcha este método** porque prefiere que utilice una “pauta saludable” para perder peso.

“Vienen porque lo ven mucho en la tele. La primera que habló de ello fue Elsa Pataky y la gente decía: ‘**Quiero estar como ella**’. Nosotros intenta-

mos quitarles de la cabeza esa idea para que no tengan atracones en el periodo de ingesta. A los deportistas no se lo recomendamos y a los clientes que toman fármacos tampoco”, añade al respecto. De hecho, la gente que empezó a llevar a cabo el **ayuno intermitente**, “se atiborró a comer dulces” cuando no estuvo haciendo ayuno.

En cualquier caso, existen excepciones en las que el ciudadano opta a perder peso con esta estrategia porque “**hay personas que lo podrían hacer si están acostumbradas a no tener hambre por las mañanas o por las noches**” y, por esa razón, los especialistas prefieren que “no coma si no tiene ganas de hacerlo”.

Ya de cara al futuro, **Lázaro** tiene la duda de que los beneficios se mantendrán porque el “hambre emocional” podría entrar en escena. “Mucha gente se obliga a hacer ayuno y no queremos que su cuerpo se acostumbre. **Ellos quieren perder peso de forma rápida y esa no sería la función**. La práctica es buena para el organismo, pero atendiendo a todas las circunstancias que rodean a esa persona”, sentencia.





HAMBRE EMOCIONAL

De cara al futuro, Lázaro tiene la duda de que los beneficios se mantengan porque puede entrar en escena el "hambre emocional".



PERDER PESO

"Mucha gente se obliga a hacer ayuno y no queremos que su cuerpo se acostumbre. Ellos quieren perder peso de forma rápida y esa no sería la función.



La relación con el deporte

"Si una persona está en ayuno, nunca debería entrenar a una alta intensidad". Así de preciso y contundente se muestra **Mario De Ana**, preparador físico del Real Valladolid Baloncesto. El especialista, en declaraciones a **MÁS TRIBUNA**, sigue la línea mostrada por **Nutrelia** en el anterior apartado, aunque el sí se lo recomendaría a alguien la práctica del ayuno intermitente. "**Se lo recomendaría a alguien que quiera cuidarse**, pero no a una persona que practique deporte y quiera mejorar su rendimiento", asegura.

De hecho, De Ana no conoce ningún caso de jugadores profesionales que "lo cumplan a rajatabla": "El problema de entrenar en ayunas tiene incluso beneficios. Es decir,

ambas partes están relacionadas con el concepto. **El cuerpo siempre tiende a adaptarse y cuando tú ayunas más de cuatro o cinco horas, los depósitos de glucógeno están muy bajos. Cuando sales a entrenar, la energía sale del glucógeno y cuando no lo tienes, el cuerpo tira de grasas. Por eso, pierdes peso**", contextualiza.

Por último, al ser preguntado por este último objetivo mencionado, **el preparador físico blanquívioleta** considera que se utiliza, en la mayoría de los casos, para lograrlo, aunque "**puede atenderse también al contexto de los horarios de cada uno**. Hay gente que el ayuno intermitente lo practica sin cenar y otros, sin desayunar".

"Si una persona está en ayuno, nunca debería entrenar a una alta intensidad"

"Cuando sales a entrenar, la energía sale del glucógeno y cuando no lo tienes, el cuerpo tira de grasas. Por eso, pierdes peso"

ANTONIO RODRÍGUEZ MARCOS,
Secretario General de la Asociación Castellano
y Leonesa para la Defensa de la Infancia y la
Juventud (REA)

“El suicidio de un niño es un fracaso para toda la sociedad”

El secretario general de la REA incide en la importancia de estudiar las tendencias de los peligros de la infancia y en no negar que existen: “No se trata de casos aislados en familias desestructuradas”

MIGUEL FERNÁNDEZ

El secretario General de la Asociación Castellano y Leonesa para la Defensa de la Infancia y la Juventud (REA), Antonio Rodríguez Marcos, analiza **las problemáticas y peligros a los que se enfrenta el sector más joven de la población** y pone el foco de la lucha en las administraciones y las herramientas que estos sistemas pueden garantizarle a la sociedad para ejecutar posibles mejoras en el sistema.

Rodríguez Marcos explica que **la sociedad vive un “importante” crecimiento de abusos sexuales a menores de edad** y considera que el error se encuentra en desenfocar la problemática, negando que se trata de una tendencia, cuando **“lo necesario es enfrentarse a la violencia estudiando sus raíces”**.

¿Cuáles son exactamente las competencias de su asociación?

Desde el año 1996, desde REA se persigue **la sensibilización contra cualquier tipo de violencia que se ejerza contra la infancia o la adolescencia**. Además de la formación de los profesionales que tienen contacto con el sector más joven de nuestra sociedad, de las familias, y un largo etcétera de cara a poder detectar cualquier situación violenta y generar contextos seguros.

¿En qué consiste su intervención en la Plan de Infancia y Adolescencia de la Diputación de Valladolid?

Hemos participado a través del **diagnóstico de la situación de los niños en la provincia vallisoletana** y, posteriormente, la redacción y ejecución de una serie de conclusiones que ha generado por parte del equipo de la institución



provincial unas líneas estratégicas que son las que forman parte de ese plan que lleva por lema ‘Contigo crecemos’.

¿Cuál sería la forma de contribuir al bienestar de los menores de edad de cualquier ciudadano medio desde su casa o puesto de trabajo, con la intención principal y común de proteger a nuestros pequeños?

Se suele preguntar qué puede aportar un profesional o qué debe hacer una administración, pero la clave está en focalizar en nosotros mismos. Lo primordial es **sensibilizarnos con posibles situaciones que vemos de forma cotidiana**. Hoy en día, tenemos a nuestro lado casos terribles de menores de edad que sufren violencia. La sociedad lleva un ritmo frenético y a veces no nos paramos a pensar qué es lo que le puede estar pasando a una niña o a un adolescente.



¿Cuál sería el primer paso para formar parte de ese proyecto colectivo?

Hay que escuchar a los niños y a los adolescentes. Nos hemos acostumbrado a que el silencio impere en las relaciones humanas. Tenemos que **ser particularmente empáticos con los colectivos vulnerables.** La infancia y la adolescencia es un momento frágil de la vida de cualquier persona. Aunque nos parezca que cada vez son más autónomos y no nos necesitan.

Como parte de esa posible autonomía aparecen riesgos derivados de las herramientas que manejan los niños, ¿es internet un peligro potencial para los jóvenes?

Las redes sociales han ayudado mucho al desarrollo pero también son una ventana abierta para que **personas con intenciones poco sanas con la infancia y la adolescencia puedan cometer determinados abusos contra ellos.**

Además de esta problemática en torno a los peligros de internet, recientemente ha crecido el número de menores de edad que se han quitado la vida, ¿a qué puede deberse ese incremento?

Es una catástrofe. Los adultos debemos responder con toda la firmeza a esta cuestión. Lamentablemente, toma la decisión de quitarse la vida tiene que ser una medida tan extrema como resultado de una importante presión que sufren, en ocasiones los jóvenes. **Utilizan esta triste salida para escapar de esa violencia que se ejerce sobre ellos.** El suicidio de un joven es el fracaso de la sociedad, de todos. Algo no estamos haciendo bien con nuestros menores, es evidente.



“La sociedad lleva un ritmo frenético y a veces no nos paramos a pensar qué es lo que le puede estar pasando a una niña o a un adolescente.”

“España está muy por debajo del resto de países europeos en el ratio de profesionales de la psicología. No priorizamos el estado de bienestar tanto como deberíamos.”

¿Es necesario focalizar la atención a la salud mental en menores de 14 años?

Los problemas de salud mental son consecuencias de un maltrato o una situación de violencia. Hay que ser conscientes de cuáles son las principales consecuencias y secuelas que puede dejar este tipo de problema en los pequeños. La sociedad tiene que dotarse de recursos para poder atenderlo.

España está muy por debajo del resto de países europeos en el ratio de profesionales de la psicología. Se ve que no priorizamos el estado de bienestar tanto como deberíamos.

¿Cómo pueden actuar los padres o tutores para evitar ciertas situaciones de riesgo?

Hay que **reclamar a las administraciones y los poderes públicos que se generen entornos seguros para los jóvenes.** Y hay que entender los entornos como cualquier escenario en el que la infancia se puede encontrar: desde el escolar, al deportivo, de ocio o familiar.

¿Y si ya se ha ejercido una violencia sobre esos niños?

Lo correcto sería exigir que las administraciones doten los recursos necesarios en la **atención a la salud mental que puedan requerir esas víctimas.**

¿El abuso sexual sería otro de los grandes peligros que acecha a la infancia?

Se trata del problema más mediático. Sin duda es lo más impactante, sobre todo ahora que están proliferando los abusos 'en manada'. Es cierto que de momento no es el peligro que más prolifera pero sí **el que está teniendo un**



“Las redes sociales han ayudado mucho al desarrollo pero también son una ventana abierta para que personas con intenciones poco sanas con la infancia y la adolescencia puedan cometer determinados abusos contra ellos.”



crecimiento más importante.

Cuando escuchamos que la edad media de nuestros jóvenes a la pornografía se ha reducido de los 13 a los 8 años se evidencia que se está produciendo una cultura de sumisión y violencia en torno al sexo. Los más jóvenes aprenden de estas herramientas y, por desgracia, después lo imitan.

¿Qué mejoras destacaría que son necesarias ahora mismo en

cuestión de calidad de vida del sector más joven de la sociedad?

Es necesaria **una mejor coordinación entre las distintas administraciones públicas de todos los ámbitos,** como por ejemplo educación, justicia o servicios sociales, supondrían una mejora clara y necesaria. Hay que prevenir que se puedan ejercer esas situaciones de violencia pero si existen, hay que intervenir y ayudar de la mejor manera posible.



XXVI JORNADAS MEDIEVALES **"MERCADO DE LAS TRES CULTURAS"**

Declaradas de Interés Turístico Regional
1, 2 y 3 de septiembre de 2023



Ayuntamiento
de Ávila
Del Rey · De los Leales · De los Caballeros



El 'Centro de Vida Activa' de Valladolid abre sus puertas en un espacio de más de 8.500 metros cuadrados

Inaugurado el 28 de febrero, cuenta con varias salas en las que se realizan actividades específicas para mejorar la calidad de vida y actitudes de las personas mayores

**TEXTO Y FOTOS:
SERGIO BORJA**



UNA DE LAS CARACTERÍSTICAS MÁS IMPORTANTES DE ESTE ESPACIO SON LA CANTIDAD DE VENTANAS QUE TIENE. Al estar situado en una de las laderas de Parquesol, recibe mucha luz al día, y si ya contamos que esas ventanas son muy grandes, mejor aún.

V

alladolid está de estreno. El pasado 28 de febrero inauguró, en la **calle Enrique Cubero del**

barrio de Parquesol, un 'Centro de Vida Activa'. Un espacio equipado con todo tipo de salas para las personas mayores. Un **centro de día** que está haciendo las delicias de todos los hombres y mujeres que están allí apuntados. El menaje, los muebles y los espacios están preparados para poder disfrutar de actividades de psicomotricidad, cálculo, ajedrez y todo un sinfín de ejercicios que hacen que nuestros mayores se lo pasen en grande.

Este edificio, que ha contado con **una inversión de más de 4 millones**

de euros, está sirviendo para que nuestros abuelos ganen en calidad de vida. Una de las características más importantes de este espacio son la cantidad de ventanas que tiene. Al estar situado en una de las laderas de Parquesol, **recibe mucha luz al día**, y si ya contamos que esas ventanas son muy grandes, mejor aún. Estas iluminarán y darán luz a esta nueva etapa del Ayuntamiento a un sector que en Valladolid está creciendo a pasos agigantados. Es por eso que este 'Centro de Vida Activa' es, hoy en día, una realidad más que notable.

El barrio de Parquesol contaba ya con un centro de personas mayores. Pero con los años y la notable

expansión de la ciudad, era necesario la construcción de un nuevo espacio, nuevo y rejuvenecido, con utensilios nuevos, que hicieran posible que se cubrieran las necesidades de esta zona de la capital del Pisuerga.

A este nuevo espacio, acuden no solo personas del barrio de Parquesol, sino también de los colindantes. "El centro me sirve para que mi padre esté entretenido por la mañana cuando yo esté trabajando", revela un vecino del barrio de Santa Ana. "Es estupendo también para la gente que no vivimos cerca. Yo acerco a mi madre en coche y luego paso a recogerla, es un lujo", alega otra vecina, en este caso de Huerta del Rey.

“El mejor Centro de Vida Activa de España”

El espacio se encuentra en una ubicación idónea, un punto neurálgico de Parquesol, situado a escasos metros de la plaza Marcos Fernández y de importantes equipamientos de ese barrio, como son el Centro Cívico y el Centro de Salud.



La primera piedra se puso hace ya más de dos años, el 6 de noviembre de 2020. Ese día comenzó la obra de lo que sería el **“mejor centro de España para personas mayores”, según palabras del propio alcalde, Óscar Puente**. El grupo de arquitectos Bobillo y Asociados ejecutó la obra y fue materializada por la empresa Construcciones y Obras San Gregorio.

El nuevo ‘Centro de Vida Activa’ alberga, además, la **nueva Biblioteca Municipal de Parquesol**, que abrió también sus puertas una vez se acabó de amueblar. Está ubicada en una parcela de titularidad municipal que cuenta con una superficie de 8.511 metros cuadrados, de los cuales 3.810 lo forma la superficie construida y 2.160 del centro que ya se ha inaugurado.

Este espacio, está ubicado en una zona idónea, ideal en el barrio. A escasos metros de la plaza Mayor, llamada Marcos Fernández



BIBLIOTECA MUNICIPAL

El nuevo edificio alberga el Centro de Personas Mayores y la Biblioteca Municipal de Parquesol y se ha levantado en una parcela dotacional propiedad del Ayuntamiento de Valladolid que tiene una superficie de 8.511 metros cuadrados.

y de importantes edificios como el Centro de Salud y el Centro Cívico de Parquesol.

Como dato, el barrio cuenta con 25.545 habitantes censados, de los cuales 5.175 son **mayores de 65 años, lo que representa un 20,26 por ciento del total de la población** del barrio. Según datos oficiales recogidos por el Ayuntamiento, hay **más de 5.000 personas que se encuentran en esta franja de edad comprendida entre los 55 y los 65 años**, por lo que tarde o temprano podrán ser potenciales usuarios de esta nueva instalación. En esta evolución de la pirámide invertida se avaló la decisión que adoptó el Consistorio de incluir este nuevo Centro de Vida Activa de Parquesol.



‘Vida Activa’ una denominación más inclusiva y respetuosa con la realidad de nuestros mayores

La denominación de **Centro de Vida Activa** en vez de **Centros de Personas Mayores** es, más **“inclusiva”** y **“respetuosa”**, según el propio alcalde, Óscar Puente, ya que cree que estos tienen una vida activa plena y no se definen solamente por su edad. La creación de este espacio ha ayudado a **mejorar la calidad de vida de**

las personas mayores mediante acciones de carácter preventivo, para que se promuevan en la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes que den una mejor salud y ayuden a mejorar las capacidades físicas y psíquicas, a la vez que contribuyan a que se desenvuelvan con una gran normalidad en su entorno.



INVERSIÓN DE 4 MILL. DE €

Este edificio, que ha contado con una inversión de más de 4 millones de euros, está sirviendo para que nuestros abuelos ganen en calidad de vida.





El confinamiento, una de las consecuencias más graves que trajo la pandemia derivada de la Covid-19, tuvo efectos en la salud de todos, tanto físicos como psicológicos. También en la de nuestros mayores.

Red de emociones para combatir la soledad

CARLOS JIMÉNEZ
FOTOS: EFE



*Con el objetivo de evitar las secuelas negativas de una situación que era nueva para todos, el Ayuntamiento de Ávila puso en marcha la **Red Tejiendo Emociones**, una iniciativa incluida en el Plan de Detección y Atención a las Personas Mayores en Soledad, conocido como '**Ávila Contigo**', así como las actividades del Programa de Ejercicio Físico y Salud incluidas en el mismo.*

El Consistorio de la capital abulense tuvo muy clara la finalidad de la **Red Tejiendo Emociones** desde el primer momento: formar a usuarios en el **acompañamiento telefónico para combatir el aislamiento** y que ellos pudieran, a su vez, ofrecer pautas de atención a otras personas.

Dicho y hecho. La iniciativa se puso en marcha desde el Área de Servicios Sociales, a través del equipo técnico del **Centro de Mayores Jesús Jiménez Bustos y dentro del Plan Municipal de Mayores**.

Los profesionales del Centro de Mayores Jesús Jiménez Bustos fueron los encargados de formar a una decena de usuarios del propio centro, aportándoles píldoras formativas y pautas para que estas personas, a su vez, pudieran ayudar a personas mayores de la ciudad amurallada a combatir la soledad, ofreciendo acompañamiento telefónico.

El resultado fue un éxito. Desde sus primeros pasos, este programa municipal, dependiente del Área de Servicios Sociales del Ayuntamiento de Ávila, que **ahora cuenta ya con 145 participantes**, fue tejiendo una red que permitió conocer cómo se encontraban los usuarios, quienes, a través de esta herramienta, podían expresar sus sentimientos y afrontar situaciones derivadas del confinamiento. Ade-

más, **ambos grupos, tanto los que llamaban como los que recibían la llamada, obtenían beneficios psicológicos** implícitos en la experiencia del cuidado de los demás.

Apoyo social, emotivo y psicológico, así como el aumento del empoderamiento de las personas mayores de la ciudad amurallada, son cuatro de las claves de la Red Tejiendo Emociones, que además **fomenta los intercambios grupales y la solidaridad entre los participantes**.

Por otro lado, gracias a las llamadas telefónicas, se detectaban las necesidades emocionales de los implicados y, si llegaba el caso, se procedía a la **intervención del equipo de psicólogos, potenciando también una red de envejecimiento saludable**, ya que se buscaba que, una vez se superara la situación derivada de la pandemia, los usuarios se incorporasen a las actividades de envejecimiento activo que se desarrollan desde el Ayuntamiento de Ávila con el correspondiente apoyo social.

Gracias a los buenos resultados obtenidos y la satisfacción de los usuarios, **la experiencia ha sido tomada como ejemplo por parte del Colegio Oficial de Psicólogos de Castilla y León** para extenderla a equipos de trabajo de otras provincias y ponerla en práctica con grupos de personas mayores.



ÁVILA CONTIGO

Con el mismo objetivo de combatir la soledad, el Ayuntamiento de Ávila desarrolla este curso una nueva edición de Ávila Contigo, el **Plan de Detección y Atención a Personas Mayores en Soledad**, donde la música, la geografía, el uso de nuevas tecnologías, el medio ambiente o la radio son algunas de las protagonistas de las **40 actividades programadas a lo largo del año**, distribuidas en siete bloques dedicados a cuidar el cuerpo, la mente, las emociones, a los demás, la creatividad, la expresión y la autonomía de los usuarios del programa.

Para su desarrollo, se abarca toda la ciudad, con espacios al aire libre y también instalaciones municipales, como el centro Jesús Jiménez Bustos, el parque de San Antonio, el complejo Manuel Sánchez Granado, el Episcopio, el palacio de Superunda, el Archivo Municipal, el centro Vicente Ferrer, el CEAS Sur o la Escuela Municipal de Música, siendo los técnicos municipales, los voluntarios del Centro Jesús Jiménez Bustos y **monitores especializados en gimnasia adaptada, expresión corporal**

o paseos mindfulness los encargados de llevar a cabo las actividades.

El objetivo también es claro: **ayudar a potenciar la comunicación y la relación entre los participantes**, así como estimular su creatividad y promocionar su autonomía, a la vez que combatir la soledad física y emocional de las personas mayores mediante diversas actividades que fomentan el cuidado de la mente, el cuerpo y las emociones.



EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

El ejercicio físico es otra de las herramientas que utiliza el Ayuntamiento de Ávila para hacer frente a la soledad, promover el envejecimiento activo y las interrelaciones personales y mejora la salud de los mayores abulenses dentro del Plan Ávila Contigo.

Bajo la premisa de paliar los efectos psicológicos de la soledad y prevenir la dependencia, las actividades programadas tienen como base **trabajar el ejercicio físico y la salud de los mayores, concentrándose en movilidad y autonomía, ritmo y movimiento, espalda sana, expresión corporal y baile y marcha nórdica**; todas ellas, con los objetivos de fomentar una vida activa y plena, potenciar la salud física y promover hábitos y estilos de vida que promuevan la salud de los mayores y su autonomía.

Paliar la soledad física y emocional de las personas mayores, a la vez que fomentar la comunicación y el intercambio de experiencias son los objetivos de esta iniciativa, fines que se consiguen a través de **actividades que conectan a los participantes con la naturaleza**, realizando rutas que les permitan identificar y disfrutar de la flora y la fauna, así como del patrimonio arquitectónico y cultural de la capital y la provincia abulense.

AQUAVALL, TU AGUA

*¡Abre el grifo!
Y no olvides después cerrarlo*

Desde Aquavall trabajamos cada día en busca de la excelencia y la mejora del servicio para llevar a tu casa el agua de mayor calidad y proteger el medio ambiente. Porque sabemos que trabajamos para nuestros vecinos y para las próximas generaciones de vallisoletanos.


AQUAVALL
AYUNTAMIENTO DE VALLADOLID
5 AÑOS CONTIGO

El auge de las medicinas alternativas en busca de mejoras en la salud

A pesar de su creciente popularidad, los profesionales médicos son reacios a estas prácticas debido a su falta de estudios científicos.

SONSOLES CARO

EL REIKI ES UNA DISCIPLINA DE MEDICINA COMPLEMENTARIA QUE TIENE SU ORIGEN EN 1922 y fue desarrollada por el japonés Mikao Usui. Actualmente, el reiki es muy utilizado en la cultura occidental como complemento de la medicina tradicional para aliviar determinados dolores físicos y emocionales.





Las medicinas alternativas son una opción cada vez más elegida por usuarios con ciertas patologías hoy en día. Gente con patologías como migrañas, dolores de espalda crónicos, o estados de ansiedad recurren a estas prácticas, muy diversas, que no son tradicionales en nuestro país y que no están incluidas en el Servicio Nacional de Salud.

Las medicinas alternativas o complementarias son prácticas y productos de salud muy comunes en ciertos países, especialmente asiáticos, pero que carecen de los suficientes estudios científicos sobre su eficacia.

Existen muchas modalidades, algunas de ellas muy conocidas por la población como por ejemplo **la acupuntura, quiropráctica, meditación, yoga, reiki...**

En general, carecen de riesgos, salvo excepcionalmente si conllevan el abandono de la medicina convencional en enfermedades graves. Debido a esta carencia, muchas veces son complementarias a la medicina convencional.

El profesional de la acupuntura, Javier Esteban, que atiende a sus pacientes en Ávila y Madrid resalta que esta práctica consiste en **“meridianos de energía que reculan esa energía por exceso o por defecto”**.

Esta práctica, proveniente de Oriente, tiene cada vez más adeptos sobre todo en gente con patologías como migrañas, insomnio, o las relacionadas con la ansiedad del paciente como la bajada de peso, dejar el tabaco... que resultan muy útiles en muchos casos, según explica Esteban.

En ese sentido incide la usuaria de este tipo de medicinas alternativas o complementarias, María Martín, en los **beneficios de la nutrición, de la osteopatía, de las terapias de constelaciones familiares, o las flores de Bach**.

“Las medicinas alternativas trabajan más al individuo al completo, más holístico, es decir, que tratan al ser humano en su totalidad. Tratan al individuo de forma emocional, a nivel de sentimientos, al contrario que las terapias más tradicionales que se basan en lo que te duele o adolece y no van más allá”, puntualiza Martín.

Por otra parte, la coordinadora del centro de medicina ‘Namasté’, especializada en terapias de relajación, explica que **“no sustituimos jamás al médico, es una terapia complementaria que se utiliza sobre todo para personas que necesitan relajarse**. Es como una meditación guiada, un complemento más”.

De esta forma, aclara que la gente va a su consulta cuando una persona tiene su energía vital un poco descontrolada, para eso están herramientas como la meditación, yoga, homeopatía...

“Estas terapias, junto a la medicina tradicional hacen que las personas puedan encontrarse mejor”, manifiesta.

La OMS promueve la combinación de ambas medicinas

La Organización Mundial de la Salud en sus últimos documentos y recomendaciones respecto a estas terapias alternativas o complementarias, aboga por implementar a la medicina tradicional, la complementaria. El organismo indica que esta combinación de medicinas es una parte importante y con frecuencia subestimada de la atención de salud.

Asimismo, incide en que está la práctica en casi todos los países del mundo, y la demanda va en aumento. Muchos países reconocen actualmente la necesidad de elaborar un enfoque coherente e integral de la atención de salud, que facilite a los gobiernos, los profesionales sanitarios y, muy especialmente, a los usuarios de los servicios de salud, el acceso a la **combinación de la medicina tradicional con la complementaria** de manera segura, respetuosa, asequible y efectiva.

Según la OMS, se trata de una estrategia mundial destinada a promover la integración, reglamentación y supervisión apropiadas de la combinación de estas medicinas que será de utilidad para los países que desean desarrollar políticas dinámicas relativas a esta parte importante, y con frecuencia vigorosa y expansiva, de la atención de salud.

Sin embargo, **el Colegio de Médicos rechaza del todo**

este tipo de tratamientos alternativos, ya que se basan en que las medicinas alternativas habitualmente no tienen trabajos que demuestren una evidencia científica.

“Nosotros como médicos estamos en unos trabajos donde se hacen estudios que se comparan, distintos tratamientos, diagnósticos, lo que queramos estudiar en cada caso... Y según los resultados pues se determina el tratamiento. Las medicinas alternativas habitualmente carecen de esos estudios o los estudios que tienen no son significativos”, afirma Begoña del Pino, vicepresidenta del Colegio de Médicos de Ávila.

“Ésa es la principal diferencia. Una cosa es un complemento, un complemento alimentario puede ser útil en determinado momento, pero como tratamiento con medicinas alternativas no es lo más adecuado porque falta la evidencia científica”, concluye del Pino.



EL REIKI es una técnica de **canalización y transmisión de energía vital a través de la imposición de manos que sirve para equilibrar los chakras de tu cuerpo**. Es decir, para conseguir el bienestar en todos los niveles: físico, mental, emocional y espiritual.

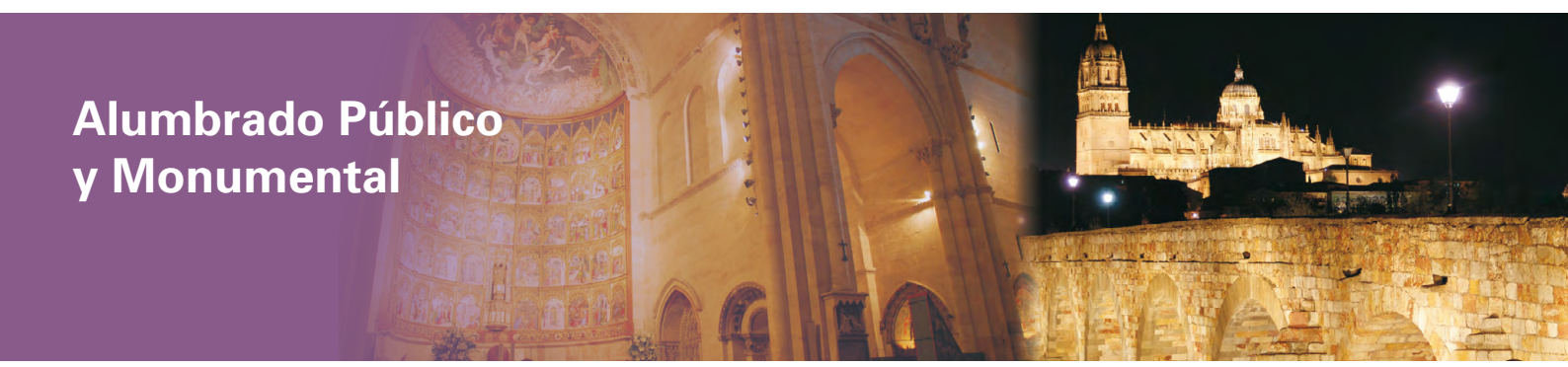


LA ACUPUNTURA SE HA PRACTICADO EN CHINA Y EN OTROS PAÍSES ASIÁTICOS POR MILES DE AÑOS. Es una práctica que implica estimular partes específicas del cuerpo, generalmente, mediante la **inserción de agujas muy finas**. Esto crea un cambio en las funciones físicas del cuerpo.

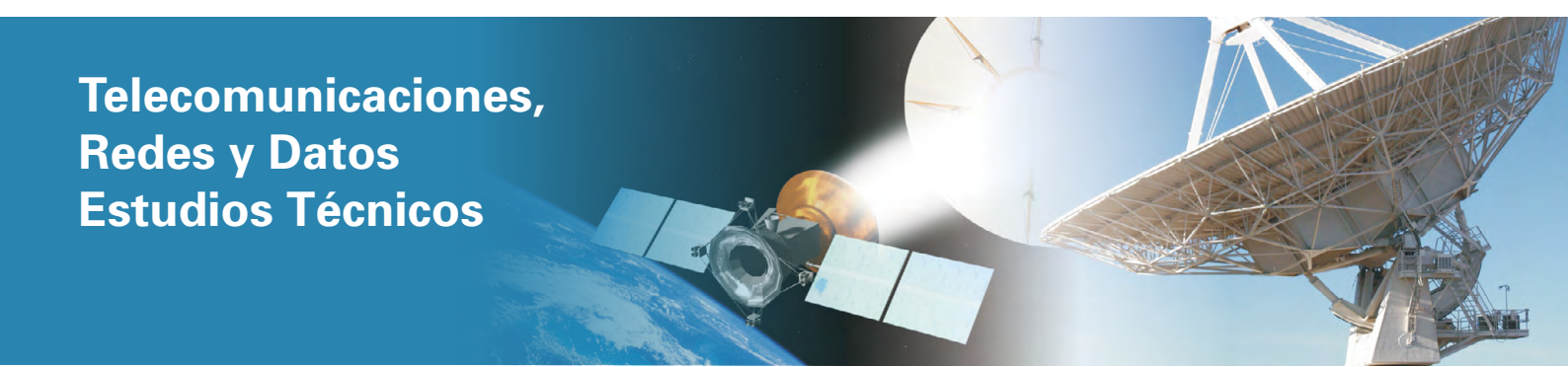


ENERGÍA SOLAR FOTOVOLTAICA

Montajes Eléctricos
Alta y Baja Tensión



Alumbrado Público
y Monumental



Telecomunicaciones,
Redes y Datos
Estudios Técnicos



Avda. Salamanca, 24
PEÑARANDA DE BRACAMONTE • SALAMANCA
Tel. 923 54 12 14 • Fax 923 54 02 00
Móvil 607 30 94 37
www.gazmar.es • gazmar@gazmar.es

CUMPLIMOS
40
AÑOS



*¡Gracias a nuestros clientes por acompañarnos durante este maravilloso viaje.
Seguimos adelante! Ponemos luz en tu vida.*

Las bicicletas están ganando espacio en las ciudades y no solo por ayudar al medio ambiente ni por el ahorro en nuestros bolsillos. Cada vez más personas ven la movilidad sostenible como una apuesta para mejorar la salud.

Beneficios de apostar por la bici como medio de transporte

TEXTO: VERÓNICA FERNÁNDEZ



Los estudios lo avalan y es un hecho que las calles están más repletas de personas que apuestan por la bici como medio de transporte.

Uno de los hechos más conocidos es que **la movilidad alternativa saca de las calles a los vehículos de motor que contaminan**. Las probabilidades de sufrir problemas respiratorios, cáncer de pulmón o disminuyen si cada vez más personas apuestan por la movilidad sostenible.

Ecologistas en Acción habla de 36.000 víctimas anuales por la

El transporte en bicicleta, además, se puede entender puramente como una manera de ver las ciudades más verdes, agradables y sostenibles.

contaminación del aire. La tensión y los ruidos repercuten claramente en la salud.

Es por eso que utilizar un vehículo silencioso y no tener que soportar atascos nos facilitará una **mejor conciliación del sueño, reducirá el estrés, los dolores de cabeza y la falta de concentración.**

Ir en bicicleta al trabajo se ha convertido en el único ejercicio físico para muchas personas. La movilidad sostenible ayudará a mejorar su forma física y a prevenir enfermedades cardiovasculares.



LA TENSIÓN Y LOS RUIDOS REPERCUTEN CLARAMENTE EN LA SALUD. Es por eso que utilizar un vehículo silencioso y no tener que soportar atascos nos facilitará una mejor conciliación del sueño, reducirá el estrés, los dolores de cabeza y la falta de concentración.

El transporte en bicicleta, además, se puede entender puramente como una manera de ver las ciudades más verdes, agradables y sostenibles, algo que también ayuda a la salud de las personas. La apuesta por una movilidad alternativa parece necesaria no solo para proteger nuestro planeta sino también para mejorar nuestra salud.

Apuesta por una movilidad alternativa

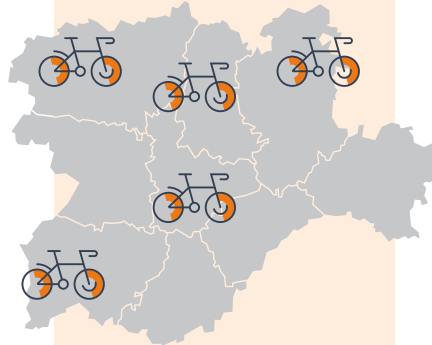
Por todos estos motivos, cada vez hay **más asociaciones que buscan fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte habitual**. En Castilla y León hay varias asociaciones:

- Burgos con Bici (Burgos)
- Asociación León con Bici (León)
- Pata de Cabra (Palencia)
- Asamblea Ciclista de Valladolid (Valladolid)
- Guardabarrros (Salamanca)
- Amigos de la Bici (Salamanca)

Estas asociaciones luchan para **que las ciudades sean cada vez más accesibles al ciclista**. Entre sus reivindicaciones principales destaca especialmente la mejora de los carriles bici y que las instituciones apuesten por nuevas rutas y mayores recorridos.

La Asociación **Burgos con Bici** señala que tienen un lema, "la bici es buena para ti y buena para todos". Pedro Mediavilla de Burgos con Bici apunta que **las personas que van en bici "son más empáticas pues se generan más endorfinas que al volante"**. Además, destaca que se ha estudiado en tiempos como se puede hacer un traslado más rápido.

Asociaciones en Castilla y León



Burgos con Bici (Burgos)
Asociación León con Bici (León)
Pata de Cabra (Palencia)
Asamblea Ciclista de Valladolid (Valladolid)
Guardabarrros (Salamanca)
Amigos de la Bici (Salamanca)

En distancias de cinco kilómetros la bicicleta gana al coche.

En Valladolid, la apuesta del **proyecto Biki** pretende acercar más al ciudadano con la bicicleta a través de un carril-bici cada vez más amplio



y una oferta de alquiler municipal de bicis con aparcamientos específicos al alcance de todos.

A través de estas asociaciones, la **coordinadora nacional "Con Bici"** está realizando **estudios para ver el grado de contaminación desde la bici**. En estos trabajos se coloca un sensor en la bicicleta que mide las partículas en suspensión que afectan al ciclista. Tras un año de mediciones han podido determinar qué ciudades son las que más afectadas se ven por el tráfico y por dónde se puede circular con menos contaminación.

Algunos países de Europa pagan a aquellas personas que deciden ir en bicicleta a sus lugares de trabajo. Eso es algo que en España está aún lejos no solo por la mentalidad de las personas, sino también por la normativa y las infraestructuras. **"En España los centros de las ciudades están dominados por el coche, tanto las calzadas como los aparcamientos"**, todo lo contrario a Europa con lugares de "coexistencia peatón - ciclista en muchos espacios".



La bicicleta como terapia

Princessbike es una asociación de mujeres que fomenta el uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible y como medio de desarrollo personal, emocional y social a través del ejercicio físico. Desde esta asociación buscan "dedicar un tiempo" a sí mismas

a su salud haciendo deporte y conociendo a nuevas personas.

Inés Sancho, fundó este movimiento en 2013 y lo unió a las redes sociales. Diez años más tarde, se ha formado un gran pelotón rosa.



La importancia de trabajar la

SALUD MENTAL

*Los españoles dan una relevancia de 4,5 sobre 5 sobre su
bienestar general a la salud mental*

SUSANA SIERRA

En la actualidad, la salud mental ha entrado en un primer plano. Tras la pandemia, muchos expertos señalan que ha empeorado considerablemente. El último informe publicado por la Fundación Mutua Madrileña y la Confederación Salud Mental España analiza el estado de la salud mental en nuestro país.



“La sociedad actual nos hace tener una peor salud mental”

Vázquez afirma que aunque actualmente la gente se preocupa más por su salud mental y que es capaz de “pedir ayuda”, algo que antes muy poca gente hacía, la sociedad actual perjudica la salud mental.

“Ir con el piloto automático, la competitividad que hay, el querer ser el mejor, lo que nos venden del conseguir y tener cosas, como conseguir una casa, un trabajo, unos hijos, un coche... en lugar de centrarnos más en el ser o en el presente, hace que se tenga una peor salud mental”, explica la psicóloga.

Por otro lado, también señala que **las nuevas tecnologías**, aunque son muy beneficiosas para algunas cosas, **también pueden “hacer mucho daño”**. Y es que, afirma que ya sea un niño o un adulto, la inmediatez de las tecnologías, la imagen que se da en ellas, perjudica la percepción de la realidad y, por ende, la salud mental. “Yo creo que el sistema, algunas partes no todo, pero algunos aspectos de la sociedad perjudican mucho la salud mental”, indica.

S

egún el documento, cuatro de cada diez españoles, es decir **un 39,3 por ciento, valora de forma**

negativa su salud mental actual.

El estudio se ha llevado en 2022 con la participación de más de 2.000 personas, entre los que se encuentran tanto población general como personas con problemas de salud mental o que han tenido, así como profesionales de la sanidad.

Otra de las conclusiones del estudio es que **el 74,7 por ciento de la población en España cree que en los últimos años ha empeorado la salud mental de los españoles.** Las tres razones más señaladas como causas de este empeoramiento son: las **dificultades económicas, la incertidumbre ante el futuro y la presión, así como las exigencias y el estrés del día a día.** Y es que, en el informe, los españoles dan una importancia de 4,5 sobre 5 sobre su bienestar general a la salud mental.

Sonia Vázquez es psicóloga clínica en Segovia. Ella señala que la salud mental es igual de importante que la salud física. Normalmente, se le da menos importancia a la salud

mental y eso hace que la gente no se preocupe por ella y no la cuide como es debido.

“La salud mental es importante como cualquier salud. Ya sea orgánica o mental, al final es salud”, señala Vázquez quien a su vez afirma que **“cuando una persona no tiene salud mental quiere decir que tiene un trastorno psicológico** ya sea una depresión un trastorno de ansiedad un trastorno de alimentación... sea lo que sea, ahí hay un sufrimiento y ahí hay un dolor”.

En este sentido, la psicóloga explica que ese trastorno o esa enfermedad, no solamente va a repercutir en su “estado emocional” o su “estado clínico”, si no que también puede “interferir” en su vida diaria, en su día a día. Esto **puede llegar a “limitar” o “incapacitar” a esa persona y esto va a repercutir en su entorno más cercano.**

“Estar bien, sentirte bien, sentirte en paz, tranquila contigo misma, saber manejar las situaciones de la vida, estar bien con los demás, saber relacionarte... pues eso te da bienestar, estabilidad y felicidad”, afirma Vázquez.

Cómo tener una buena salud mental

Hay muchas formas de tener una buena salud mental. A algunas personas les funcionan mejor algunos consejos que otros. Vázquez afirma que lo más importante es “estar en el presente” y centrarse en uno mismo, en el “yo”.



“Para tener una buena salud mental hay que centrarse en el presente, parece un topicazo pero centrarnos en el hoy, porque **somos muy tendentes a anticipar el futuro y eso lo único que nos aporta es ansiedad y angustia.** O bien nos vamos al pasado y ese pasado lo único que nos va a aportar es nostalgia. Entonces cuando conseguimos un centro presente y el otro centro que es el yo, el cuidarme, el conocerme, el mirar mis miedos, mis fantasmas, crecer... **si tienes esos dos centros, el presente y el yo, se ha ganado mucho**”, explica la psicóloga.

Por otro lado, Vázquez afirma que **hacer ejercicio también ayuda a la salud mental.** Explica que no hay un deporte en concreto que ayude más, ya que es algo muy personal, pero si recomienda que sea cual sea, se haga al aire libre.

“Parece contradictorio, pero a la vez ayuda a nuestra salud mental el tener una parte humanitaria, solidaria, **el interesarme por el otro, ayudar al otro y aportar al otro**”, explica Vázquez, quien también señala que **“hay que centrarse en el yo, claro, pero no en una posición egocéntrica.**

Estar en el otro, **no ser un individualista, eso aporta mucha tranquilidad y mucho equilibrio,** así como agradecer lo que tenemos. Siempre estamos pensando en lo que no tenemos en lo que hemos perdido pero no nos centramos en lo que tenemos. Por eso hay saber agradecer y eso nos ayudará a tener una salud mental plena”.

Por último, la comunicación puede ser otro factor a tener en cuenta respecto a la salud mental. **El**



NUEVAS TECNOLOGÍAS

Ya sea un niño o un adulto, la inmediatez de las tecnologías, la imagen que se da en ellas, perjudica la percepción de la realidad y, por ende, la salud mental.

saber comunicar de una manera correcta y asertiva hace que la salud mental mejore, por que hace que se tenga más autoestima y se reafirma en sus valores personales.

“Si yo no me comunico adecuadamente bien por que sea una persona agresiva y diga las cosas de una forma agresiva, eso va a traer problemas con los demás y conmigo misma porque lo voy a pasar mal ya que sé que lo he hecho mal y eso daña la autoestima”, afirma Vázquez, quien a su vez explica que “por el contrario, si soy una persona que no me comunico bien, que no suele decir lo que piensa, lo que opina o lo que siente por miedo a entrar en un conflicto o por ofender al otro, o por miedo, también me voy a sentir muy mal conmigo misma, cada vez más inferior y más pequeña”.

Aun sabiendo todo estos “tips”, para disfrutar de una buena salud mental, es indispensable que nos pongamos en manos de un profesional. Y es que, **no siempre hay que tener un problema o estar mal para ir al psicólogo.** Este nos puede dotar de determinadas herramientas para mejorar en diversos aspectos de la vida.

*La energía
de nuestra tierra*

www.diputacionavila.es



DIPUTACIÓN
DE **ÁVILA**

#HaciendoProvincia



Castilla y León, hacia una realidad cercana al fenómeno **‘Real Food’**

Las redes sociales y las instituciones se hacen eco de esta filosofía y comienza a introducirla en una comunidad “apta” para el cultivo de alimentos ecológicos

TEXTO: MIGUEL FERNÁNDEZ

Los restaurantes recién inaugurados abren sus puertas con la etiqueta 'Real food', ese mismo hashtag acumula más de ocho millones de publicaciones en Instagram y tus amigos ahora se definen como 'realfooders' pero, ¿qué significa?

El término no tiene mucho misterio, significa 'Comida Real', traducido literalmente. Y se trata de un fenómeno que ha conseguido que en los últimos meses se termine el edamame de las estanterías de los supermercados cuando, hace menos de dos años, nadie sabía lo que era.

Consiste en una tendencia que sigue **un estilo de vida muy concreto que se basa en huir de los ultra-procesados e ingerir solo comida saludable, de verdad.**

La dietista y médico endocrino Laura Sánchez considera que "sí existe la comida irreal". Y sentencia que "muchos de los productos que consume la mayor parte de la población no son comida de verdad. Aquellos que los ingieren suelen ignorar lo altamente perjudiciales que son para ellos productos como la bollería industrial"

La doctora asegura que "venimos de un contexto en el que el mantra más repetido era que se podía comer de todo, siempre y cuando se hiciese con moderación. **La base de la filosofía Real Food es no tomar demasiados alimentos superfluos.**"

En Castilla y León no existen mercados oficiales de Real Food, como sucede en otras provincias como por ejemplo Madrid, Valencia o Barcelona. Aun así, **el fenómeno ha llegado a la comunidad y el entorno se va adaptando a una realidad más cercana de la que pensamos.**



Huertos ecológicos

Los huertos ecológicos son una alternativa medioambiental muy frecuente en varias ciudades. Valencia, Barcelona, Alicante... y desde el año 2016, Valladolid es una de ellas. El Ayuntamiento en colaboración con INEA ha realizado un programa de huertos ecológicos para desempleados y explotación comunitaria.

Este programa lleva en vigor siete años. Los huertos, su ubicación y su gestión se organizan entre el Ayuntamiento y asociaciones vecinales como la asociación de vecinos: 'Los comuneros', entre otras. **El número total de huertos que se encuentran repartidos por diversas zonas de Valladolid es de 183.** Cifra que no se creía posible en el momento de la aprobación de esta medida por lo que ha tenido mucho éxito. Pero, ¿qué es lo que hace a esta medida tan relevante?

Los desempleados y las Asociaciones de vecinos que colaboran, ven en este programa **una gran oportunidad de crecimiento**

personal y de colaboración con el medioambiente.

El tamaño de los huertos es de **aproximadamente 300 metros cuadrados, como es el ubicado en el Parque Alameda** que, además cuenta con 50 huertos más de 50 metros cuadrados cada uno. Aunque hay **huertos comunitarios** de un tamaño muy superior, como es el ubicado en **Los Santos-Pilarica de 800 metros cuadrados.** Las parcelas de 50 metros cuadrados anteriormente mencionadas, se orientan hacia el trabajo de los desempleados. Mientras que los huertos de mayor tamaño están dedicados en su plenitud hacia la explotación comunitaria.



Real Food en redes sociales

Nacido en Madrid pero vallisoletano de corazón, Alberto Ugarte comenzó a subir recetas a sus redes sociales por simple ocio y recibió una gran respuesta del público internauta que ahora mismo roza los 496.700 seguidores en TikTok (@ugar.90) y los 424.000 en Instagram (@ugar90). En sus perfiles ofrece recetas clásicas y tradicionales con el valor añadido de ser fitness.

El secreto de su éxito es compartir las recetas de la tarta de queso, la pasta carbonara, los ositos de gominola o el coulant de chocolate blanco. Todo ello **sin azúcar, bajo en grasa, con ingredientes naturales o con alto contenido en proteínas**. “No siempre lo fitness es sinónimo de saludable”, dice. Parte de su labor es educar sobre hábitos saludables y enseñar a sus seguidores qué alimentos son más aptos para una dieta fitness.



ALBERTO UGARTE roza los 496.700 seguidores en TikTok (@ugar.90) y los 424.000 en Instagram (@ugar90).

A Ugarte le ha gustado “desde siempre” la cocina y el mundo de la gastronomía y a día de hoy puede dedicarse profesionalmente a ello gracias a las redes sociales: **“Subía publicaciones a Instagram. A la gente le encantaba, seguía mis recetas y las compartía.** Yo me animaba al ver como el contenido que estaba ofreciendo gustaba. Es enriquecedor ver como tu trabajo se valora”.

El creador de contenido confiesa que **no le gusta la palabra ‘influencer’**: “El término se ha estropeado un poco. Veo a los influencers como aquellas personas que se dedican a las redes sociales por el simple hecho de recibir beneficios económicos vendiendo cualquier cosa. **No todo vale en este mundo. Hay que saber qué sí y qué no. A mí me gusta ofrecer contenido de calidad a mis seguidores”.**



ARROYO

Crear
Crecer
Habitar



AYUNTAMIENTO de
Arroyo de la Encomienda

Viajes que mejoran la salud

La relación entre turismo y salud no es una novedad. Desde los viajes a los balnearios que comenzaron a ponerse de moda a finales del siglo XIX a los que aprovechan sus vacaciones para someterse a una operación estética en el siglo XXI, pasando por aquellas escapadas donde la excusa es participar en una prueba deportiva o llevar a cabo nuestra actividad de ocio favorita.

Carlos Jiménez
FOTOS: ICAL y EFE

Todas estas variantes de turismo tienen un **objetivo terapéutico**, unos **servicios turísticos de salud ofrecidos en los balnearios o centros médicos especializados** y que muchos viajeros eligen por diferentes motivos como sus precios competentes, la seguridad, la calidad de la sanidad pública o la búsqueda de una segunda opinión médica circunstancias que motivan a muchos pacientes a pacientes

El turismo de salud incluye aquellos viajes en los que se busca el saneamiento físico, mental y espiritual

a trasladarse a otras ciudades o países con estos fines. El turismo de salud incluye aquellos viajes en los que se busca el **saneamiento físico, mental y espiritual**, pero no se considera turismo médico a los viajes de peregrinaje que realizan muchas personas con enfermedades en busca de una curación mediante la fe, a puntos destacados de la mitología religiosa, lugares de supuestas epifanías como Fátima o Lourdes.



Argentina, Australia, Brasil, Bulgaria, Canadá, China, Colombia, Corea del Sur, Costa Rica, Cuba, Ecuador, Emiratos Árabes, España, Filipinas, Hungría, Irán, Jordania, La India, Malasia, México, Nueva Zelanda, Pakistán, Panamá, Polonia, República Dominicana, Singapur, Sudáfrica, Tailandia y Turquía son los países que reciben más usuarios de este tipo de turismo de salud cada año.

Algunas de las ventajas del turismo de salud es poder acceder a alternativas de salud más económicas o la posibilidad de tratar enfermedades poco comunes

Pero, ¿cuáles son las ventajas del turismo de salud? Alternativas de salud más económicas; la posibilidad de tener la **opción de acceder a profesionales más cualificados con amplia experiencia en un determinado campo**; una atención inmediata para empezar a tratar la problemática de los afectados; o la oportunidad de tratar una enfermedad poco común, lo que supone un alivio esperanzador para aquellas personas con este tipo de padecimientos, son algunas de ellas.



Ante el aumento de la demanda en estos viajes, muchas localidades buscan especializarse con el objetivo de convertirse en un destino que destaque sobre el resto en el turismo de salud.

Pero, ¿cómo fomentar estos viajes médicos?

Invertir en tecnologías de salud para ofrecer tratamientos médicos más avanzados y sofisticados; aumentar el gasto en publicidad para **promocionar el destino y dar visibilidad internacional**; realizar páginas webs de los centros médicos para ofrecer una información más detallada; y acondicionar el destino con todas las características de comodidad que comprende un producto turístico, como hoteles y establecimientos de comercio, ayudan a ello.

Muchas ciudades se posicionan como destino de turismo de salud por la tendencia alcista en sus cifras o el valor de la seguridad sanitaria

En cuanto a las principales razones que llevan a muchas ciudades a posicionarse como destino de turismo de salud se encuentran la **tendencia alcista en sus cifras, el valor de la seguridad sanitaria, los viajes autorizados o la demanda sanitaria creciente**, siendo la colaboración público-privada, la promoción específica y el análisis de los mercados competidores algunas de las claves para posicionarse como un lugar donde turismo y salud vayan de la mano.

Tipos de turismo de salud

TURISMO DENTAL

Son aquellos viajes en los que se busca atención odontológica.



TURISMO ESTÉTICO

Los viajeros se trasladan para realizarse algún tipo de intervención con fines estéticos.



TURISMO DE MEDICINA PREVENTIVA

Los usuarios viajan a otros lugares para someterse a tratamientos de carácter preventivo, no buscan sanar sino prevenir.



TURISMO DE BIENESTAR

Son viajes que se realiza para mejorar un aspecto espiritual, para tener relajación personal o recobrar energía física.



Del balneario al SPA

A pesar de cambiar el nombre, el concepto sigue siendo el mismo cuando nos referimos a unas **instalaciones donde los cambios de temperatura, las aguas termales, los masajes, las saunas o los baños turcos son las atracciones** que caracterizan a unos establecimientos que son emblema cuando hablamos de turismo de salud.

Siempre hemos oído hablar de que los balnearios son muy buenos para la salud. Y así es. **Tratamientos que alivian las molestias musculares; métodos que mejoran los problemas de la piel, como la dermatitis;** y actividades que permiten combatir afecciones del aparato respiratorio, estimulan el sistema inmunológico, ayudan en la lucha contra el reuma o aportan beneficios son algunos de los beneficios físicos.

Pero los beneficios que tienen los balnearios en el **bienestar de las personas no son sólo físicos, también psicológicos**, ya que estos centros de descanso y salud ayudan a combatir el estrés del día a día, calmar la ansiedad y reducir el agotamiento físico y mental.



Balnearios en Castilla y León



Cada vez son más las personas que se animan a cultivar en la terraza e incluso en el interior de las viviendas

HUERTOS URBANOS

La mejor opción para comer de forma saludable y ecológica

SERGIO BORJA

C **omer bien y ahorrar dinero en muchas ocasiones es una tarea difícil.** Es por eso que, para todos aquellos que quieran cultivar sus propios productos, una de las mejores opciones es **adquirir un huerto urbano, alquilarlo por el usufructo.** Tomates, patatas, calabacines, pimientos, etc. Se puede cultivar de todo, pero para ello hay que saber mínimamente. Hay que informarse de en qué época del año es mejor cultivar una cosa u otra, de regadío, etc.

En las ciudades cada vez se ven más este tipo de espacios. Emplean elementos públicos para establecer allí sus huertos y lo cierto es que tienen, cada vez más acogida. **En Valladolid,** sin ir más lejos hay **10 espacios dedicados a la horticultura.** Son zonas que se explotan para huertos familiares mediante un alquiler. Cada persona

paga una cuota mensual por mantener ocupado ese espacio y los castellanos y leoneses lo emplean para plantar todo tipo de frutas, verduras y hortalizas.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), estos huertos urbanos pueden convertirse en recursos mucho más ecológicos y eficientes que los que son tradicionales, llegando a un **montante de 20 kilogramos anuales de alimento por metro cuadrado.** Y es que bien es cierto que este tipo de cultivos están cambiando el paisaje de muchas ciudades en las que se pueden instalar pequeñas instalaciones agropecuarias que se pueden utilizar para el autoconsumo, que **crecen a ras de suelo o, en muchos casos, en las terrazas y azoteas de los edificios.**

Según la FAO, estos huertos urbanos son espacios que se pueden instalar al aire libre o en el interior cuya finalidad es el cultivo

de verduras, plantas, legumbres u otro tipo de agricultura, pero a **escala doméstica.** Muchos de estos pequeños espacios se dan en el centro de las ciudades o en la periferia, al igual que la práctica de la ganadería en los pueblos o la silvicultura (ciencia destinada a la formación y cultivo de bosques).

Como parte histórica, los primeros huertos urbanos de los que se tiene referencia surgieron en la Revolución Industrial y se popularizaron varias décadas después, en el transcurso de la Primera y la Segunda Guerra Mundial. En esta época, **los cultivos, denominados Jardines de la Victoria, llegaron a formar alrededor del 40 por ciento del consumo de verduras en Estados Unidos.**





Los primeros huertos urbanos de los que se tiene referencia surgieron en la Revolución Industrial y se popularizaron varias décadas después, en el transcurso de la Primera y la Segunda Guerra Mundial.



En Valladolid hay 10 espacios dedicados a la horticultura. Son zonas que se explotan para huertos familiares mediante un alquiler.





Beneficios de los huertos urbanos en casa

Realizar este tipo de agricultura a pequeña escala en casa puede parecer difícil, pero no lo es tanto como parece. Una vez tienes claro qué es lo que necesitas, hay que seguir una serie de pasos que facilitarán tu trabajo a la hora de montarlo y de trabajar en ello. Uno de los beneficios de crear un huerto urbano en casa es que te ayudará a comer de una forma más saludable y ecológica.

Para comenzar a tener un huerto urbano en tu balcón, terraza o jardín, tienes que tener 8 cosas fundamentales, pero fáciles de conseguir.

Lo primero es **tener un espacio al que llegue la luz del sol**. Lo segundo es tener recipientes donde plantar tus semillas, al igual que sustrato para que crezcan sanas y fuertes.

También **son fundamentales las herramientas para poder trabajar la tierra y abono**. Por último, y no por eso menos importante, es fundamental **el uso de agua para poder regar las plantas que tengas en tu casa**.

Es fundamental que orientes tus macetas hacia el sol. No es de vital importancia, pero si nos hacemos con una mesa de cultivo, mejor, para tener organizadas todas nuestras plantas. Aparte de poder tener un huerto urbano, es interesante, si puedes, **tener un jardín vertical, ya que te ahorrará una buena cantidad de espacio en tu terraza o jardín**.

La gente que decida hacerlo tiene que tener claro que hay que tener especial cuidado con este tipo de plantaciones y que **requiere de una gran atención para que estas plantas crezcan fuertes y sanas**, ya que su producto será ecológico y sano.



**20 KG
POR M2**

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), estos huertos urbanos pueden convertirse en recursos mucho más ecológicos y eficientes que los que son tradicionales, **llegando a un montante de 20 kilogramos anuales de alimento por metro cuadrado**.



**JARDÍN
VERTICAL**

Aparte de poder tener un huerto urbano, es interesante, si puedes, tener **un jardín vertical, ya que te ahorrará una buena cantidad de espacio en tu terraza o jardín**.



Gestionamos el agua de una forma
sostenible para cuidar de las personas
y el entorno.

Cuidamos del agua para **cuidar de ti.**



Estar presente, ser flexible, descansar, tener buenas relaciones, identificar las necesidades para poder satisfacerlas... Las pautas para una buena salud mental.

“MENS SANA IN CORPORE SANO”

Teresa Santos

Tan conocida es la expresión que ni hace falta saber latín para conocer lo que significa. “Mente sana en cuerpo sano”. Lo que probablemente no sepan muchos es lo que originalmente subyace detrás. La cita completa es “**Orandum est ut sit mens sana in corpore sano**” y aparece por vez primera en la Sátira X del cómico Juvenal. Como se extrae de la Wikipedia, la expresión nació en la Roma del siglo II y dicen que en la época imperial era tomada como una broma. Su sentido original aludía a **la necesidad de orar para disponer de un espíritu equilibrado en un cuerpo equilibrado**.

Fue siglos después cuando **la expresión se desvinculó de lo espiritual** para llegar hasta nosotros más ligada al ejercicio físico, que tantos beneficios conlleva, siempre sin caer en los excesos.

Un espíritu equilibrado en un cuerpo equilibrado. ¿Cómo se consigue eso? “Necesitamos algo fundamental para encontrar el equilibrio, y es poder identificar nuestras necesidades para poder darnos lo que necesitamos”, responde la psicóloga María Fernández Pérez. Porque “si no encontramos lo que necesitamos, difícil será nuestro bienestar”.

Algo que parece tan sencillo resulta que no es tan fácil en la actualidad. Porque, como apunta la misma psicóloga, hay **una falta de conexión con uno mismo**.

Fernández Pérez habla de **la importancia de estar presente**. Como indica la experta, si vivimos en el **pasado** podemos caer en una **depresión**. Y si vivimos en el **futuro** lo que puede generarse es **ansiedad**. Mientras que **vivir en el presente** “nos ayuda a tomar mejores decisiones y a estar mejor”.

Los problemas de ansiedad son los que más trata María Fernández en Zamora desde 2014, en la consulta privada que mantiene tras haber trabajado en la Unidad de Trastorno Alimentario de Salamanca. Los más frecuentes en la consulta del psicólogo son **la ansiedad, los trastornos por depresión, los problemas de baja autoestima y el estrés**.





Los que más van al psicólogo son los jóvenes

“El 75%, bien a gusto, tienen entre 20 y 30 años, o 35 como mucho”. Ir a consulta psicológica resulta “más común” que antes. Tanto que, **en un grupo de amigos de 20 años, la mayoría reciben terapia psicológica**, según lo observado por la misma especialista en Zamora.

Ha habido **un aumento de consultas psicológicas**. Los jóvenes, claramente, “piden acudir al psicólogo con más frecuencia”. Hay “**menos tabú**” al respecto, y “sin el estigma social” de otras épocas.

¿Será porque necesitamos más que nunca tratamiento terapéutico? La psicóloga responde con un tajante no. “**Siempre ha habido problemas de salud mental**”. “Hace 60 años la salud mental no era tan importante como el acceso a las necesidades básicas”, comenta María Fernández. “Había otras prioridades más acuciantes”.

Aunque sí reconoce que el uso de las **redes sociales** ha podido agravar ciertos problemas. “Es verdad que hay nuevas herramientas y que hay adolescentes y niños que acceden sin límite, por ejemplo, se pueden **generar problemas de autoestima** con respecto a la imagen corporal”. También han podido influir las redes sociales en un **aumento de casos de vigorexia y ortorexia**.





Cada vez hay más obsesión

Obsesión por comer sano, a lo que se llama ortorexia. Obsesión por el deporte, o vigorexia... "Hay cada vez más insatisfacción corporal" y, a la conocida presión sobre el cuerpo femenino y la delgadez, se ha sumado en gran medida la ejercida sobre el hombre, con modelos masculinos a los que se aspira con "mucho consumo de anabolizantes".

El **culto al cuerpo** podrá derivar en un aspecto saludable pero **no tiene por qué ser sinónimo de un estado mental sano**, como apunta la psicóloga, y hasta muchas veces puede esconder una patología mental. "Es importante observar desde dónde nos cuidamos: si nos cuidamos para estar bien con nosotros mismos, o porque hay algún tipo de exigencia y, en este último caso, puede generarse una patología".

"Mens sana in corpore sano". "Una mente sana hará que el cuerpo esté sano porque podrá tomar mejores decisiones y ser comprensivo con uno mismo".

La psicóloga destaca **un concepto importante: la flexibilidad**. "Cuidarse implica una parte flexible". Por ejemplo, a la hora de practicar una actividad física: Mientras para una

persona puede ser suficiente una caminata moderada, otra puede requerir una mayor intensidad.

Una mente sana necesita flexibilidad. "La rigidez es antagónica". Flexibilidad se requiere, por ejemplo, para "tener una adecuada gestión emocional y que no me domine una situación". "La flexibilidad es salud".

Entre **las bondades de ir al psicólogo**, María Fernández apunta la mejora de la relación con uno mismo. También, que "somos capaces de priorizar sin sentirnos culpables". O que "entendemos mejor las necesidades" para "desarrollar estrategias". Y que "sabemos enfrentar los problemas". Eso, a nivel personal. **A nivel social nos puede beneficiar a la hora de saber qué relaciones construir** o cómo tomar las mejores elecciones.

La salud mental es clave para el bienestar

Hoy "se habla más de salud mental" y es un tema "más normalizado", sobre todo, dice Fernández, entre los nacidos a partir de los años noventa.

Pero curiosamente, mientras "se sabe que es mejor no fumar o no tomar alcohol para la salud física", todavía "no sabemos qué hay que hacer para tener salud mental", observa la especialista, y ello a pesar de que la salud mental influye en todos los ámbitos de la vida.

En resumen, para mantener una salud mental se requiere "estar presente", "ser flexible", "descanso", "buenas relaciones", e "identificar las necesidades que tenemos en cada momento y ver cómo satisfacerlas".

Y aquí puede entrar en juego la primera parte, ya olvidada, de la popular expresión latina. "**Orandum est ut sit mens sana in corpore sano**". Orar, no como un rezo eclesial, sino, por enlazar con la cita, con una actitud contemplativa. Un estar más consciente de a lo que acostumbramos a vivir con prisas, tan pendientes de la "productividad".

Demostradas están las beneficiosas influencias de la meditación, o el hecho de que el mindfulness, la plena atención, "ayuda a estar conectado con el presente", como reconoce la psicóloga. "Al final, **qué es la salud mental: estar conectado con el cuerpo**, identificar las emociones y, desde ahí, me doy lo que necesito y cuido el cuerpo".

Pero "todavía hay un concepto no comprendido sobre el hecho de cuidarse". Mientras la sociedad aún parece centrarse en el culto al cuerpo, aún "falta esa parte más global, o más integral... esa conexión con nosotros". **Y con la naturaleza**. "Todo lo que nos lleve a conectar con los cinco sentidos, nos ayuda".

Tus seguros y tu alarma, ahora 3 años sin subidas de precio¹

En CaixaBank somos conscientes de **la tranquilidad que da sentirse acompañado en todo momento**. Por eso queremos estar a tu lado protegiendo lo más importante y manteniendo el precio de tus seguros de salud, hogar, auto y tu alarma de Securitas Direct **sin subidas durante 3 años**.

Infórmate en el 900 101 222, en tu oficina o en CaixaBank.es

Adeslas



MOBILE
WORLD CAPITAL™
BARCELONA



CaixaBank
Tú y yo. Nosotros.

1. Los seguros MyBox Hogar, MyBox Auto y MyBox Salud de SegurCaixa Adeslas, S.A. tienen una duración inicial de tres años y la forma de pago de su prima es mensual. SegurCaixa Adeslas, S.A. de Seguros y Reaseguros. CaixaBank, S.A., operador de banca-seguros exclusivo de VidaCaixa, S.A.U. y autorizado de SegurCaixa Adeslas, S.A. con NIF A08663619 y con domicilio en la calle del Pintor Sorolla, 2-4, València 46002. Inscrito en el Registro de Distribuidores de Seguros y Reaseguros de la DGSFP con el código OE0003. Tiene contratado el correspondiente seguro de responsabilidad civil profesional para la cobertura de las responsabilidades que pudieran surgir por negligencia profesional, conforme a la legislación vigente. Puedes obtener más información en su página web y en www.CaixaBank.es. La oferta de venta de MyBox Alarma Hogar es exclusiva de Securitas Direct, S.A.U., inscrita en el Registro Nacional de Seguridad Privada con el n.º 2737, con la intermediación de Wivai Selectplace, S.A.U. Más información, en www.wivai.com. NRI: 5583-2023/09681.

Con su Proyecto Territorios, la compañía impulsa, en coordinación con grupos locales de interés, acciones encaminadas a mejorar la calidad de vida de los vecinos y el entorno de los municipios involucrados en sus proyectos

Capital Energy

UN ALIADO DEL DESARROLLO RURAL

Esta iniciativa conjuga la aportación de la empresa a la descarbonización de la economía y a la transformación del modelo energético con su deseo de fomentar el crecimiento de las regiones, apoyándose en el talento local y potenciando su tejido social, industrial y empresarial

En el caso concreto de Castilla y León, el grupo de energías renovables ha suscrito varios convenios ligados a su Proyecto Territorios con ayuntamientos de localidades sorianas, palentinas, burgalesas y abulenses y está negociando otros con algunos consistorios de municipios leoneses

Con el valor social que crea su Proyecto Territorios, el empleo directo e indirecto que ya genera o su contribución a la economía local, vía impuestos, Capital Energy está teniendo una incidencia positiva en la economía castellano y leonesa y en su ámbito rural



Capital Energy, compañía energética española nacida hace más de dos décadas y cuya vocación es convertirse en el **primer operador 100% renovable verticalmente integrado de la península ibérica**, busca alinear su modelo de negocio, ligado a la transición energética, con el crecimiento socioeconómico de Castilla y León, una comunidad fundamental para la puesta en marcha de su proyecto de energías limpias.

Este compromiso, uno de los pilares fundamentales de su estrategia de sostenibilidad, se articula a través de la definición de sus líneas de contribución social: la empresa tiene como objetivo prioritario **compatibilizar su plan de negocio con las necesidades específicas de cada una de las comunidades en las que opera**, lo que le permite

asegurar la creación de valor compartido.

Para lograr este objetivo, Capital Energy cuenta con el **Proyecto Territorios**, que **conjuga su compromiso con la descarbonización de la economía** y la transformación del modelo energético con su deseo de impulsar el desarrollo de las comunidades, apoyándose en el talento local y potenciando el tejido social, industrial y empresarial de cada zona. Mediante esta iniciativa, el grupo de energías renovables reafirma su interés último, que es convertirse en un aliado estratégico de las regiones, promoviendo en las mismas la **creación de empleo, el bienestar social y la innovación**.

Así, la compañía se compromete a destinar partidas económicas específicas, durante las fases de construcción y operación de sus instalaciones renovables, a la puesta en marcha de acciones consensuadas, a través de un **diálogo abierto, con los distintos grupos locales de interés, de cara a maximizar su impacto positivo**.

En el caso concreto de Castilla y León, la empresa ha suscrito varios convenios ligados a su **Proyecto Territorios con ayuntamientos de localidades sorianas, palentinas, burgalesas y abulenses y está negociando y ultimando otros con algunos municipios leoneses**.

En virtud estos acuerdos, la compañía está coordinando ya con los mencionados consistorios diversas actuaciones para colaborar en la mejora de estos municipios, tales como la restauración de su patrimonio artístico y cultural, la construcción de instalaciones deportivas, la revitalización del pavimento y del alumbrado municipal y la potenciación de la eficiencia energética de edificios municipales.

Castilla y León, el corazón del proyecto renovable de Capital Energy

*La comunidad es el punto neurálgico del proyecto de energías limpias de Capital Energy. No en vano, promueve **46 proyectos renovables, que suman una potencia instalada conjunta superior a los 3.300 megavatios (MW), más de 2.800 MW eólicos y cerca de 500 MW solares**. Además, la compañía también está explorando el desarrollo de otros vectores asociados a la transición energética, como el almacenamiento o el hidrógeno verde.*

La construcción de toda esta cartera implicaría la creación de casi **11.000 puestos de trabajo directos** en los periodos punta de las obras, una aportación fiscal de más de 60 millones de euros en la fase de construcción y una contribución al PIB de 850 millones de euros.

Durante la operación y mantenimiento de estas instalaciones, Capital Energy daría empleo estable y de calidad a alrededor de 420 profesionales y generaría un impacto económico anual, vía impuestos locales y regionales, de unos 14,5 millones de euros. Asimismo, aportaría al PIB, cada año, más de 85 millones.

Aparte de su incuestionable valor socioeconómico, este proyecto renovable comportará una relevante **aportación a la preservación**

medioambiental de la comunidad, ya que con esta capacidad renovable se podrían generar 9,5 TWh al año, suficientes como para **cubrir con electricidad limpia el consumo energético de alrededor de 3,6 millones de hogares**. También se **evitaría la emisión a la atmósfera de casi 3,5 millones de toneladas de CO²**.

Las ubicaciones de dichas instalaciones, en siete de las nueve provincias -Soria, León, Ávila, Valladolid, Zamora, Palencia y Burgos-, se han seleccionado tras hacer un análisis multicriterio de todas las variables implicadas (ambientales, técnicas, urbanísticas, patrimoniales, sociales, etcétera) y de realizar una amplia revisión bibliográfica de toda la legislación y normativa vigente.

Valor socioeconómico para Castilla y León

El efecto tractor de Capital Energy en la economía castellano y leonesa ya está en marcha.

La compañía cuenta con un **parque eólico operativo en la comunidad, Las Tadeas, ubicado entre las localidades palentinas de Paredes de Nava y Cardeñosa de Volpejera**. Esta instalación, provista de una potencia instalada de 39 MW, da trabajo estable y de calidad a una decena de profesionales locales, que se ocupan de las labores de operación y mantenimiento. Cabe destacar, asimismo, que la planta tiene un **impacto económico anual en las arcas regionales y locales (IBI e IAE) de más de 330.000 euros**.

Asimismo, Capital Energy tiene oficinas en Valladolid, Ponferrada y Soria, desde las que más de una treintena de profesionales castellanoleonés abor

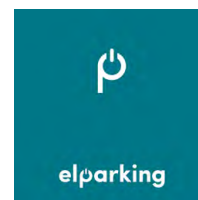


implantación de las energías limpias en su región y que cuentan con capacidad para ampliar esta plantilla a medida que avance la tramitación de los proyectos. Para ahondar en la creación de empleo en la región, el grupo está contratando los servicios de numerosas empresas locales de ingeniería y construcción y **generando unos 40 puestos de trabajo indirectos**.

#ACTIVAMOS CASTILLAYLEON



Ayuntamiento de
Valladolid





NOS IMPORTA
tu sonrisa



ESPECIALISTAS EN SALUD BUCODENTAL

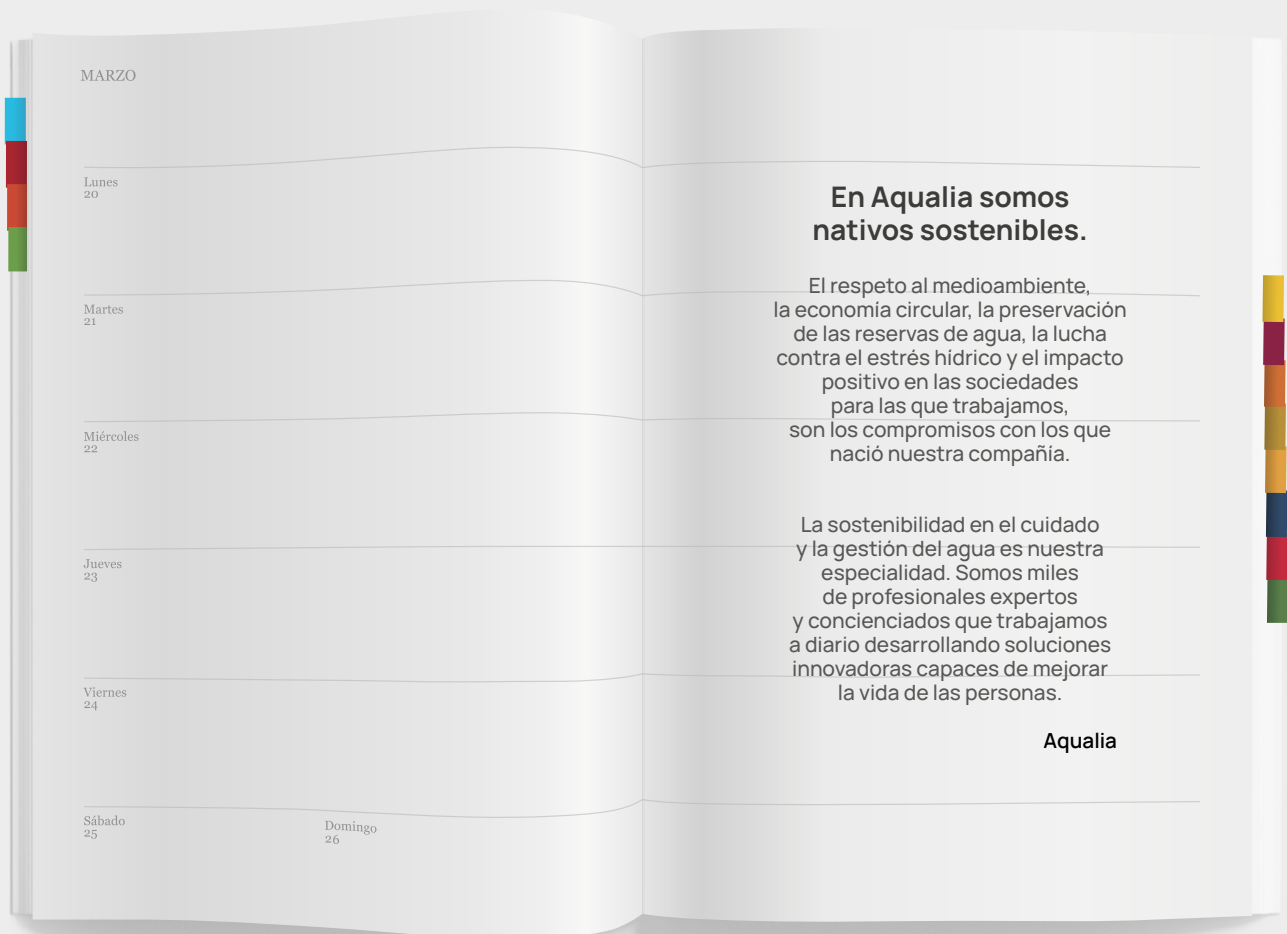
Implantología y periodoncia - Microcirugía bucodental
Ortodoncia y ortopedia - Odontopediatría - Estética dental
Endodoncia - Rehabilitación mediante prótesis dental
Armonización de la sonrisa con Ácido Hialurónico



globaldent
ASTURIAS



Nuestra agenda 2030 comenzó a escribirse en 1972



Primera empresa del sector certificada por AENOR en la consecución de los ODS



calidad de vida = tu pueblo

Ahora,
con el nuevo **Fondo de Cohesión Territorial**,
invertimos en **#sostenibilidad**
y en **#futuro**



- ➔ Urbanismo
- ➔ Instalaciones y vehículos municipales
- ➔ Parques y jardines
- ➔ Alumbrado público
- ➔ Abastecimiento, depuración y conducción de aguas
- ➔ Equipamientos informáticos