

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

XI SEMANA DE LA SALUD



Del 6 al 11 de Abril

Coslada Te Cuida



CONCEJALÍA DE SALUD,
CONSUMO Y BIENESTAR
ANIMAL



Ángel Viveros Cutiérrez
Alcalde-Presidente

XI SEMANA DE LA SALUD 2025: COSLADA TE CUIDA, AHORA Y SIEMPRE

Es un orgullo presentar la undécima edición de la Semana de la Salud, un proyecto que refleja el compromiso inquebrantable de Coslada con el bienestar colectivo. Once años de trabajo conjunto nos demuestran que la prevención, la sensibilización y la colaboración son pilares para una ciudad mejor.

En 2025, reafirmamos nuestra alianza con las asociaciones de salud locales y los profesionales de la salud, cuyo papel es esencial para promover hábitos de vida saludables. Gracias a su labor, ofrecemos un programa diverso que equilibra salud física y mental, con actividades adaptadas a todas las edades e intereses: desde iniciativas de bienestar emocional hasta acciones de prevención integral (cardiovascular, ocular, bucal y más).

Os invitamos a sumaros a las jornadas formativas, charlas participativas y eventos comunitarios preparados con ilusión. Juntos, seguiremos construyendo una Coslada que cuida de su gente.



Rubén Aguilar Ibáñez
*Concejal de Salud, Consumo
y Bienestar Animal*

¡Participa! “Cuidarnos hoy es invertir en un futuro lleno de vida para Coslada”.

DOMINGO 6 de ABRIL 10:00 a 14:00

■ *Plaza del Mar Egeo - B.º DEL PUERTO*

- **XI CARRERA POR LA SALUD**
- **CIRCUITO CARDIOVASCULAR**
- **DESAYUNO SALUDABLE** - Opción sin gluten
- **STANDS DE ASOCIACIONES SOCIO SANITARIAS.** Seguro que pueden ayudarte
- **AUTOBÚS: DROGAS O TÚ**
- **CENTRO DE PROTECCIÓN ANIMAL**
¿Estás pensando en adoptar?
- **JUEGOS PARA NIÑOS**
- **CASERÍO EL HENARES.** ¿Conoces el Parque Regional del Sureste?
- **STOP HIPERTENSIÓN.** Como combatir la hipertensión. Uso correcto del tensiómetro



Mechones Solidarios
MARATÓN DE CORTE Y DONACIÓN DE PELO
Juntos fabricamos sonrisas
Actividad solidaria para ayudar en la lucha contra el cáncer.



LUNES 7 DE ABRIL

■ *Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal*

11:00 Inauguración.

12:30 Taller de obstetricia : “Mitos y realidades del parto“ Dirigido a mujeres embarazadas.

Dra. Lorena Cámara *Facultativo Especialista Adjunta del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Universitario del Henares.*

16:00 Si la vida te da limones... Haz limonada!!!

Isabel Cerdá Álvarez. *Psicóloga Área de Salud Ayto. de Coslada.*

17:30 Stop Hipertensión.

Alumnos de la Facultad de Farmacia Univ. Complutense de Madrid. Proyectos ApS. Concejalía de Juventud. Ayto. de Coslada.

■ *CEE Guadarrama*

11:45 Taller de Bebidas Saludables.

Alumnos del CEE Guadarrama y Agentes de Salud del IES Miguel Catalán. M^a José Martínez Ruiz. *Psicóloga Área de Salud. Ayto. de Coslada.*



AUTOBÚS DROGAS O TÚ

Lunes 7 de abril: IES LUIS BRAILLE

Martes 8 de abril: IES MIGUEL CATALÁN

Miércoles 9 de abril: IES LUIS GARCÍA BERLANGA

Jueves 10 de abril: IES RAFAEL ALBERTÍ

Martes 22 de abril: CC VIRGEN DEL HENAR

Miércoles 23 de abril: CC DOROTEO HERNÁNDEZ

Jueves 24 de abril: IES MANUEL DE FALLA

Viernes 25 de abril: IES ANTONIO GAUDI

Lunes 28 de abril: IES MARÍA MOLINER

MARTES 8 de abril

■ *Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal*

11:00 Taller “Las emociones se sientan a la mesa”.
Elena Collado Martín.
Técnica de Mujer, Salud y Medio Ambiente de CRUZ ROJA.

12:30 Taller “Como dejar de fumar”.
Dolores Portillo Morales
Psicóloga Área de Salud Ayto. de Coslada.

17:00 Estira y Respira.
Isabel Cerdá Álvarez.
Psicóloga Área de Salud Ayto. de Coslada.

■ *Jardín de los Sentidos*

17:00 Taller Senderismo para personas con movilidad reducida: Cómo utilizar la silla Joelëtte. Avda de la Constitución 106. Coslada Accesible y Concejalía de Servicios Sociales y Mayores.

■ *CEE Rosa Park*

11:00 Taller de Bebidas Saludables.
Alumnos del CEE Rosa Park y Agentes de Salud de IES Miguel Catalán.
M^a José Martínez Ruiz. Psicóloga Área de Salud. Ayto. de Coslada.

■ *Centro de Salud El Puerto*

12:00 Taller de Estimulación cognitiva y relajación.
Ernesto Rebollo. Enfermero.
Barbara Alonso. Aux. de Enfermería.

■ *Centro de Salud Ciudad San Pablo*

17:00 Educasex: En la prevención está la cuestión.
Ana Isabel Peinado. Enfermera.
M.^a Eugenia de la Torre. Enfermera.
Celia Hernández. Residente Enfermería Familiar y Comunitaria.

MIÉRCOLES 9 de abril

■ *Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal*

10:00 Dale una vuelta. A lo que comes, lo que compras, lo que te mueve, a tu Salud.
Dpto. de Prevención de la Asociación Española contra el Cáncer.

11:30 Autoexploración Mamaria.
Dra. Adelaida Zancajo y Dr. Rubén Rodríguez.
Facultativos Especialistas Adjuntos del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Univ. del Henares.

MIÉRCOLES 9 de abril *(continuación)*

■ *Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal*

13:00 Menopausia. Dirigido a mujeres en periodo climatérico.

Dra. Virginia Díaz Miguel. Jefa del Servicio de Ginecología del Hospital Univ. del Henares.

Dra. Teresa Redondo Martín. Facultativo Especialista Adjunta del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital Univ. del Henares

17:00 Reconcíliate con tu cuerpo.

Isabel Cerdá Álvarez. Psicóloga Área de Salud. Ayto de Coslada.

■ *Centro Cívico El Cerro*

10:00 a 12:00 Paseo por el Parque del Cerro.

Circuito Riesgo Cardiovascular.

Desayuno Saludable - Opción sin gluten.

■ *Centro de Salud Jaime Vera*

11:30 Paseo Saludable. Con Cruz Roja Española y C. S. Jaime Vera.

Almudena López. Trabajadora Social.

Dolores Jiménez. Enfermera.

JUEVES 10 de abril

■ *Concejalía de Servicios Sociales y Mayores*

10:30 Taller de Prevención del deterioro cognitivo ¿Que hago para cuidar mi cerebro?. Concejalía de Servicios Sociales y Mayores.

Mercedes Meneses. Psicóloga de la Asociación AFA.

■ *Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal*

11:00 Ejercicio Terapéutico en los trastornos neurológicos, un pilar fundamental en el tratamiento y la prevención de la enfermedad neurológica.

Dr. Fernando Pérez Parra.

Jefe de servicio de Neurología Hospital Univ. del Henares.

Dra. Teresa Mayca..

Facultativo adjunto del Servicio de Neurología.

17:00 Instrucciones previas, Información y Trámites. Asistencia Sanitaria en el final de la vida.

María Rosa Piriz Collado. Pedagoga y Coach.

Noemí Repilado Alonso. Enfermera y Educadora Social.

18:00 Adicción a las Nuevas Tecnologías.

Elena Collado Martín.

Técnica de Mujer, Salud y Medio Ambiente de CRUZ ROJA..

■ *Centro de Salud Jaime Vera*

11:00 Regulación emocional, parar y respirar.

Dolores Jiménez Moral. Enfermera.

JUEVES 10 de abril *(continuación)*

■ **Centro de Salud Doctor Tamames**

11:30 Sonríe a la vida. Taller de Risoterapia.
Alejandro del Valle. Enfermero.
Susana Rivera. Enfermera.

■ **Centro de Salud El Puerto**

18:30 Soledad no deseada: consecuencias sobre la salud. Herramientas y recursos.
Laura Félix. Enfermera.
Rosa García. Enfermera.
Mercedes Oliva. Enfermera.
Rosa María Ruiz. Enfermera.

■ **Centro de Mayores José Luis Sampedro**

10:30 a 12:00 Circuito Riesgo Cardiovascular.
Desayuno Saludable..

■ **Plaza del Doctor Tamames**

11:30 BAILA POR TU SALUD
Masterclass de Zumba - **FORUS**
Colaboran AECC, AFICOR, ASAMEC, Alumnos IES de Coslada.

VIERNES 11 de abril

■ **Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal**

10:00 Suelo Pélvico 4.ª edición.
Ana Sánchez Ruiz.
Fisioterapeuta en el SERMAS..

11:30 Bienestar Emocional.
Elena Collado Martín.
Técnica de Mujer, Salud y Medio Ambiente de CRUZ ROJA.

■ **Concejalía de Servicios Sociales y Mayores**

11:00 Charla: Ayudas económicas para fisioterapia y rehabilitación de personas con dependencia funcional y movilidad reducida.
Beatriz Castañares. Téxum Fisioterapia.
Tamara Matías. Téxum Fisioterapia.

■ **MERCADILLO EL FERIAI**

10:00 a 13:30 Desayuno Saludable - Opción sin gluten.
Circuito Riesgo Cardiovascular.
Stands de Asociaciones Sociosanitarias.

■ **Centro de Salud El Puerto**

10:00 Paseo Saludable en colaboración con CRUZ ROJA ESPAÑOLA.
(Lugar de realización junto a Cruz Roja). Colaboradoras voluntarias CRE.
Almudena López. Trabajadora Social.





ONDA CERO

Del 7 a 11 de abril
a las 9:00h

Lunes: Presentación XI Semana de la Salud - Rubén Aguilar Ibáñez y Belinda Crespo Puerto

Martes: Polen y alergias - Rebeca Antón Fuentes

Miércoles: Accidentes domésticos - Eugenia Martín Gómez. Inspectora Sanitaria

Jueves: "Consumo de alcohol en la población" - María del Carmen de la Torre Oliva

Viernes: El suelo pélvico, ejercitando los músculos sexuales - Isabel Cerdá Álvarez

Entidades Colaboradoras

Las Concejalías de Deportes, Juventud e Infancia, Vías y Obras, Educación, Cultura, Participación Ciudadana, Servicios Sociales y Mayores, Economía y Empleo, Igualdad y Diversidad, Policía Local y Asociaciones Sociosanitarias.



CHEQUEA TU SALUD

ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN

De lunes 7 a viernes 11 de abril

Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

C/Virgen del Mar, 2

Pide tu cita en el 91 627 82 58 de 8:00 h a 15:00 h



CIRCUITO DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Peso, Talla, Tensión, Glucosa, Colesterol

Nivel de Estrés

Análisis Composición Corporal - IMC



SALUD OCULAR

Graduación, Presión Intraocular, Medición Visual

ÓPTICA PRISMA



SALUD AUDITIVA

Otoscopia, Audiometría, Videotoscopia

SONOCLINIC



SALUD BUCODENTAL

Prevención de Enfermedades Bucodentales

VITALDENT



SALUD ÓSEA

Densitometrías para prevenir la Osteoporosis

LOS RESULTADOS SE ENTREGARÁN AL FINALIZAR LAS PRUEBAS



SONRISAS SALUDABLES

Talleres Dirigidos a escolares de 1.º, 2.º y 3.º de Primaria

Con estas actividades de educación para la salud bucodental, se pretende informar a los escolares y profesores cómo realizar los cuidados orales de los más pequeños.

Colegio de Higienistas Dentales de Madrid