

# VII Quincena de la Salud

GRUPO DE PARTICIPACIÓN CIUDADANA SAPENA

DEL 2 AL 17 DE MAYO DE 2022

Centro de Salud Dr. Sapena y Dr. Alberto García

**Las actividades tendrán lugar en el Centro de Salud Dr. Sapena (Sala de reuniones planta 3).** Excepto en aquellas donde se indique otra ubicación.

*Todas las actividades tienen una duración aproximada de 1 hora.*

**Inscripción:** Admisión del CS Dr Sapena, CAux. Dr. Alberto García, teléfono 965318442, o el día del taller (sujeto a aforo).



¡Inscríbete vía online  
escaneando  
este código QR!



**Lunes 2 de mayo — 11h**

### **Ajedrez y salud**

**Imparten:** Josep Sánchez Pascual, Médico de familia.

Gustavo Gualdoni. Director técnico Club Ajedrez Ateneo Pablo Iglesias Elx.

**Descripción:** Presentación del club Ajedrez y asociación entre ajedrez y salud.

**Lunes 2 de mayo — 11:30h**

### **Mitos sobre lactancia materna**

**Lugar:** Gimnasio de la matrona. CS Dr Sapena. 2ª planta.

**Imparte:** Asociación La mamá d'Elx, Ana Morcillo, Marina Leal, Asesoras de lactancia.

**Descripción:** Presentación de la asociación y repaso a los principales mitos sobre lactancia materna.

**Lunes 2 de mayo — 17h**

### **RCP básica en adultos**

**Lugar:** Hall entrada CS Dr. Sapena.

**Imparte:** J. Carlos González, Médico de familia. María Gisbert, Residente MFyC.

**Descripción:** Cómo realizar una maniobra de resucitación cardiopulmonar básica.

**Martes 3 de mayo — 11h**

### **Uso del portal YoSalud**

**Imparte:** Dr. Juan V Quintana. Médico de familia.

**Descripción:** Herramienta de comunicación por chat con su médico y enfermera.

**Miércoles 4 de mayo — 11h**

### **Dolor lumbar, recomendaciones y autocuidado**

**Imparte:** Javier Bru Orts. Fisioterapeuta

**Descripción:** Introducción al entendimiento y manejo sobre la patología lumbar.

Tratamiento y autocuidados. Práctica sobre control postural y ejercicios.

**Miércoles 4 de mayo — 17:30h**

### **Alimentación y diabetes**

**Imparte:** Farah Mora (Nutricionista Asociación de Diabéticos de Elche y Comarca).

**Descripción:** Alimentación saludable contra la obesidad.

**Jueves 5 de mayo — 11h**

### **PSA, qué debemos saber**

**Imparte:** José Antonio Arjona. Médico de familia.

**Descripción:** Qué debemos saber sobre la determinación del PSA y resolución de dudas.

**Viernes 6 de mayo — 11h**

### **Adolescentes con adicciones (tecnologías, consumo de tóxicos, etc)**

**Imparte:** Sandra Covés. Trabajadora social.

**Viernes 6 de mayo — 17h**

### **Prevención de úlceras por presión**

**Imparte:** Fran Gilabert. Enfermero Atención Primaria.

**Descripción:** Consejos para prevenir y cuidados en pacientes encamados.

**Lunes 9 de mayo — 11h**

**Paseo saludable**

Lugar: Salida desde el hall del CS Dr Sapena

Imparte: Xema Cintas, Enfermero de Atención Primaria. Marina Cardona, Médica de Familia.

Descripción: Paseo alrededor del barrio.

**Lunes 9 de mayo — 17h**

**Taller de envejecimiento activo. “MAYORES CON MUCHA VIDA”**

Imparte: Merche Jerez, Enfermera Atención Primaria. Sandra Coves, Trabajadora Social.

Descripción: Programa multidisciplinar de promoción de salud.

**Martes 10 de mayo — 09:30h**

**Primeros Auxilios y reanimación cardiopulmonar básica en niños**

Lugar: Hall entrada CS Dr. Sapena.

Imparte: Claudia Gómez, Pediatría. Raquel Morillas, enfermera pediatría.

**Miércoles 11 de mayo — 12:30h**

**Sexualidad y anticoncepción. ¿Qué método anticonceptivo es más adecuado para mí?**

Imparte: Marisol Algarra. Enfermera unidad sexual y reproductiva.

**Miércoles 11 de mayo — 17:00h**

**De cara al verano, cómo cuidarnos**

Imparte: Dra Antonieta Aragonés, Médica de Familia.

Descripción: Cómo tratar algunas enfermedades comunes que aparecen en esta época.

**Jueves 12 de mayo — 11:00h**

**Manejo de la hipertensión arterial**

Imparte: Lorena Ferrández, Enfermera Atención Primaria.

Descripción: Educación para la Salud en hipertensión arterial.

**Viernes 13 de mayo — 11:00h**

**Dieta saludable**

Lugar: patio central CS Dr Sapena.

Imparte: Toni Llobregat. Centro de enseñanza Lope de Vega.

Descripción: Preparación de platos saludables con los maestros de cocina.

**Lunes 16 de mayo — 12:00h**

**Botiquín básico y cura de heridas en domicilio**

Imparte: Carla Blasco, Enfermera Atención Primaria.

Descripción: Consejos para tener un botiquín práctico en casa.

**Lunes 16 de mayo — 17:00h**

**Cuidados del pie diabético**

Imparte: Ana Pomares. Enfermera Atención Primaria.

Descripción: Consejos y cuidados de los pies en pacientes diabéticos.

**Martes 17 de mayo — 17:00h**

**Cuidados del pie diabético**

Imparte: Dra Rebeca Lapaz. Médica de familia.

Descripción: Repaso a las últimas recomendaciones sobre hábitos para prevenir enfermedades crónicas.

## VII QUINCENA DE LA SALUD

### Talleres en la sede asociación La Mama d'Elx

(Centro Sociocultural El Raval, Carrer Boix i Rosario, 2. 03203 Elche (Alicante))

Horario 17h.

#### **04 Mayo - Nutrición.**

Cómo incorporar de forma agradable la fruta y verdura en niños.

#### **11 Mayo - Psicología.**

Mi red de apoyo y su importancia en la lactancia materna.

#### **18 Mayo - Actividad Física.**

Portea con Swing (Susana Vicente).

#### **20 Mayo - Embarazo.**

Cómo influye el tipo de parto en la lactancia.

#### **25 Mayo - Mare a mare.**

Mordiscos y sintonización.

### Talleres en los colegios Miguel de Unamuno y Virgen de la Asunción.



¡Inscríbete vía online  
escaneando  
este código QR!

Colaboran:

