



# I Jornada de Salud Mental de Coslada

**5 de abril de 2022**  
de 9:30h a 19:00h

C. C. Margarita Nelken  
(Avda. Príncipes de España, 18, Metro La Rambla)

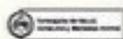
Inscríbete en el  
☎ 91 627 82 58



*Conferencias,  
Debates y Talleres  
en primera persona  
y feliciadd*



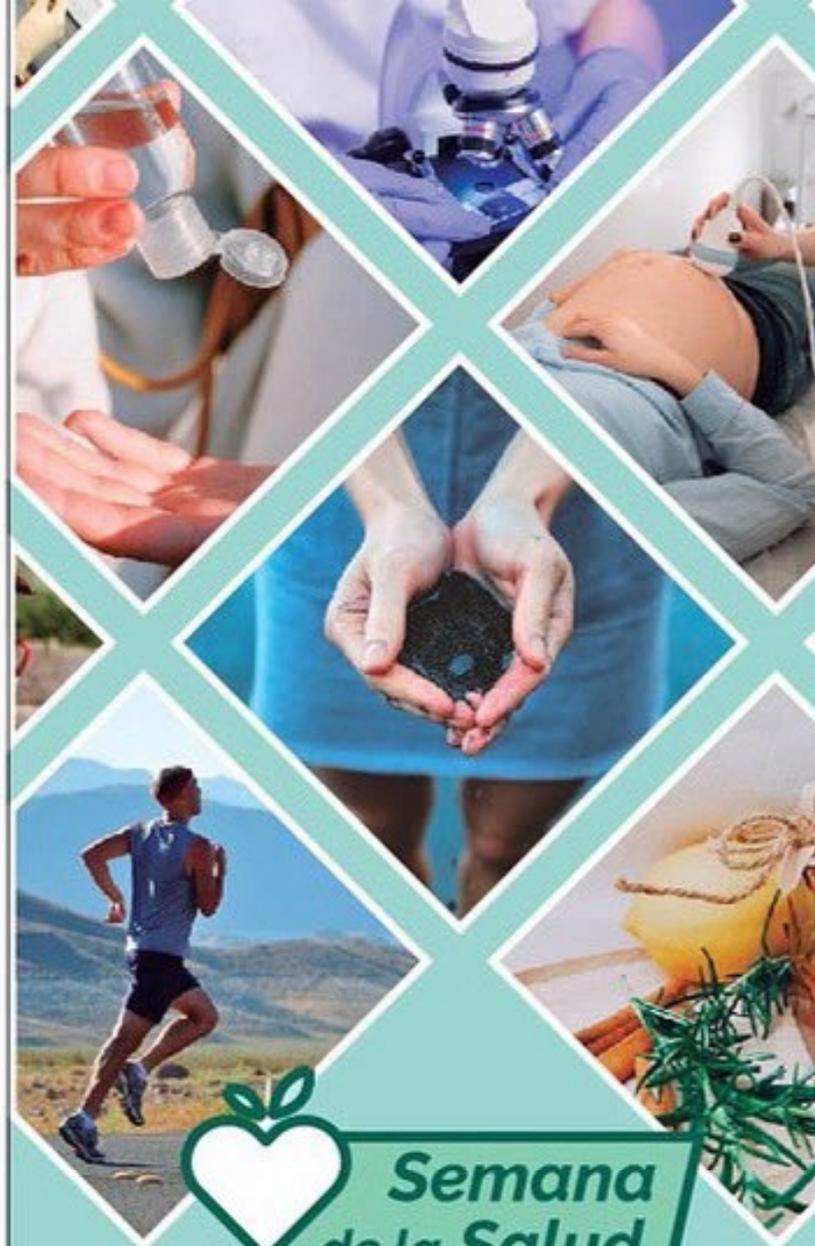
Organiza



Municipalidad de Coslada

Colabora

Fundación  
Psicología en Red



## Semana de la Salud

**AGENDA ACTIVIDADES**  
**VIII SEMANA DE LA SALUD DE COSLADA**

Del 2 al 8 de Abril de 2022



Concejalía de Salud,  
Consumo y Bienestar Animal





Ángel Viveros Gutiérrez  
Alcalde-Presidente

Tras este parón de dos años, forzado por la situación provocada por la pandemia, es muy grato anunciar que Coslada retoma con gran ilusión la Semana de la Salud que cumple su VIII edición. Desde el Ayuntamiento de tu ciudad queremos hacerte llegar la invitación para que participes a través de las actividades y talleres que se van a llevar a cabo del 2 al 8 de abril. El objetivo vuelve a ser el fomento de esos hábitos

saludables de vida que nos permitan cuidarnos tanto física como mentalmente. Todo desde la concienciación, cada vez más importante, acerca de la necesidad de cuidar nuestra valiosa salud y reforzar nuestra vitalidad.

En esta edición prestaremos una atención especial a la Salud Mental, particularmente afectada por todo lo vivido en los últimos tiempos. Por ello, en el marco de la VIII Semana de la Salud de Coslada se desarrollará la primera jornada de Salud Mental, en la que participarán la FAMPA y el Hospital Universitario del Henares, debido a que fenómenos tan destacados de los acontecidos, en particular, la pandemia, han tenido un impacto global en el estado anímico y emocional de todos, pero especialmente en los niños y adolescentes.

Al margen de esto, una vez más animamos a participar a las cosladeñas y cosladeños en las actividades de prevención, en las que podrán cuidar su salud cardiovascular, ocular, bucal, auditiva y ósea, entre otras.

Asimismo, otro dato a resaltar es que en esta edición colabora también el Colegio de Higienistas Dentales de Madrid, cuyas integrantes realizarán los talleres 'Sonrisas Saludables' sobre salud bucodental dirigidas a escolares de 5 años de un total de 15 colegios de nuestro municipio.

En definitiva, un año más, la Semana de la Salud de Coslada ofrece un amplio programa formado por jornadas formativas o talleres como el de Reanimación Cardiopulmonar, el Maratón de Donación de Sangre, los Desayunos Saludables, o la VIII Carrera por la Salud que se celebrará en el Barrio del Puerto, entre otras iniciativas. Y todo bajo la buena noticia del regreso a la normalidad de los actos presenciales.



Agustín González Plasencia  
Concejal de Salud, Consumo y Bienestar Animal

## SÁBADO 2 de abril

### ■ Huertos Urbanos Ecológicos C/ Virgen de la Cabeza

La ASOC. DE VECINOS BARRIO DEL PUERTO te invita a conocer los Huertos Urbanos Ecológicos

12:00 h Visita guiada

12:30 h Taller Infantil de Semilleros

## DOMINGO 3 de abril

### ■ Bº Puerto (Plaza del Mar Egeo)

10:00 h a 14:00h

#### VIII CARRERA POR LA SALUD

- Circuito de Riesgo Cardiovascular
- Desayuno Saludable
- Stands de Asociaciones Sociosanitarias. Seguro que pueden ayudarte
- Visita Unidad Móvil UVI del SUMMA 112
- Muévete a Ritmo de Swing. CMC Rivas.
- CPA. Si estás pensando en tener una mascota... ADOPTA! Actividades educativa con perros.
- Juegos para niños.
- Caserío del Henares. ¿Conoces el Parque Regional del Sureste? Junto a Coslada hay una isla de biodiversidad que necesitamos proteger



### Promoción Maratón de donación de sangre Hospital Univ. del Henares

"Dona Sangre, seguro que eres el tipo de alguien"

Con este eslogan chicos y chicas de Coslada pretenden animar a la ciudadanía para que donen sangre.

6 y 7 de abril de 9.00 a 20.00 h  
en el Hospital Univ. del Henares.

Organizan: Estudiantes 6º de Primaria del CEIP El Olivo y de 3º ESO del IES Luis Gª Berlanga.

Entidades implicadas en el proyecto: Centro de Transfusión de la Comunidad de Madrid, Hospital Univ. del Henares y el Ayuntamiento de Coslada.



### Maratón de corte de pelo MECHONES SOLIDARIOS

Actividad Solidaria para ayudar en la lucha contra el cáncer

Pintacaras, Taller de Manualidades y más sorpresas.

## LUNES 4 de abril

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

11:00 h Inauguración

12:30 h Taller RCP Reanimación cardiopulmonar –  
Técnicos del SUMMA 112

16:00 h Taller Suelo Pélvico en todas las etapas de la  
mujer - D<sup>a</sup> Ana Sánchez Ruiz. Fisioterapeuta en el Área de la  
pelvipérineología y obstetricia.

### ■ Plaza de Dr. Tamames

10:00 a 14.00h Unidad Móvil UVI SUMMA 112. Ven a  
conocerla.

## MARTES 5 de abril

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

10:00 h Taller Postura y Salud - D<sup>a</sup> Ana Sandoval,  
Fisioterapeuta. Puerto Salud Rehabilitación.

13:15h Taller Control de la Asiedad - D<sup>a</sup>. Laura Pérez  
Arribas. Enfermera de Salud Mental del CS. JAIME VERA.

### ■ CC. Margarita Nelken, Café Teatro

9:30 a 19:00h 1º Jornada de Salud Mental de Coslada

### ■ IES Miguel Catalán

12:25 h Los Agentes de salud y la atención sanitaria  
de urgencias de Coslada - Dr. Martín Ruiz Grinspan,  
Coordinador del Servicio de Urgencias del Hospital Univ. del  
Henares.

## MIÉRCOLES 6 de abril

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

10:00 h Taller Autoexploración mamaria.- Dra. Adelaida  
Zancajo y Dr. Rubén Rodríguez. Serv. Obstetricia  
y Ginecología. Hospital Univ. del Henares

12:00 h Taller Cólicos en el Lactante – Qué le pasa  
a mi bebé y cómo puedo ayudarlo. D<sup>a</sup> Ana Sandoval,  
Fisioterapeuta. Puerto Salud Rehabilitación.

16:30 h Sesión La familia ante las adicciones – M<sup>a</sup> Jose  
Martínez Ruiz, Psicóloga CAID Ayto. Coslada.

### ■ IES Miguel Catalán

12:25 h Los Agentes de Salud y la atención sanitaria de  
urgencias de Coslada

Dr. Martín Ruiz Grinspan, Coordinador del Servicio de  
Urgencias del Hospital Univ. del Henares.

### ■ CPEE Guadarrama



11:45 h Terapia Asistida con Animales, para:

- mejorar las habilidades de comunicación,  
atención y psicomotricidad
- fomentar la actividad física y la autoestima

Teresa Lucas. Veterinaria del CPA Mancomunidad Henares  
Jarama

Juan Manuel Santana Flores. Educador Canino

## JUEVES 7 de abril

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

10:00 h Taller Bienestar Emocional. - Evelyn Villavicencio  
Segovia. Psicóloga Clínica. Cruz Roja

12:00 h Taller Motivación para dejar de fumar - Ramón  
Llavero Sánchez, Psicólogo Coordinador del CAID Ayto. Coslada

17:00h Taller Degeneración macular asociada a la  
edad. Dr. Jesús Zarallo y Dra. Rosario Cobo. Hospital Univ. del  
Henares

### ■ Plaza de Dr. Tamames

11:45 h Baila por tu salud – AECC

Colaboran FORUS, IES Luis García Berlanga

### ■ Centro de Mayores Jose Luis Sampedro

10:00 h

- Circuito de Riesgo Cardiovascular
- Desayuno Saludable



## VIERNES 8 de abril

### Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal

**10:00 h** Taller Prevención Caídas. D<sup>a</sup> Ana Sandoval, Fisioterapeuta. Puerto Salud Rehabilitación.

**12:00h** Taller Mitos y Realidades del Parto. Dra. Lorena Cámara. Hospital univ. del Henares.  
Obsequio canastilla de bebés.

### Plaza Dr. Tamames

**10:00h – 14:00h** Unidad Móvil VIH CRUZ ROJA

### Mercadillo El Ferial - Recinto Ferial C/ Almendros 14

**10:00 h**

- Circuito de Riesgo Cardiovascular
- Desayuno Saludable
- Stands Asociaciones Sociosanitarias

## ACTIVIDADES DE PREVENCIÓN

(Para asistir pide cita)

De lunes 4 a viernes 8 de abril

Concejalía de Salud, Consumo y Bienestar Animal  
Lugar: 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, IMC, Tensión, Glucosa, Colesterol, Test de Findrisk



**SALUD OCULAR**  
Graduación, Presión intraocular, medición visual NOVOSIÓN



**SALUD AUDITIVA**  
Otoscopia, audiometría, videotoscopia SONOCLINIC



**SALUD BUCODENTAL**  
Prevención de enfermedades bucodentales VITALDENT



**FOTOTIPO DE PIEL**  
Conoce tu fototipo y como reacciona tu piel al sol AECC



**DENSITOMETRÍAS ÓSEAS**  
Cuida tus huesos, prevención de la osteoporosis FHOEMO



## Sonrisas Saludables

Talleres dirigidos a escolares de 5 años de Infantil.

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



## Hablemos de Salud

### ONDA CERO

30 de abril Presentación de la Semana  
Del 4 de abril a 8 de abril

Promoción de las diferentes actividades y talleres de la semana.

## Entidades colaboradoras

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

