

AGRADECIMIENTOS



“La gratitud es la memoria del corazón” (Jean Baptiste Massieu)

La organización de esta XI Jornada Movember en Navamorcuede no sería posible sin la colaboración de profesionales de diferentes ámbitos que aúnan esfuerzos para hacerla realidad. La realización de los talleres de promoción de hábitos saludables, las comunicaciones y todas las tareas que de cualquier modo conducen a disfrutar estas Jornadas, no serían asumibles sin el trabajo en equipo del nutrido grupo de organizadores y colaboradores que las llevan a cabo. La ilusión y el compromiso son las señas de identidad de este grupo que año tras año, prepara los contenidos de las Jornadas ajustándose al rigor científico, sin renunciar a la búsqueda de formas de presentarlo que resulten atractivas y divertidas para la población general.

Es fundamental la colaboración de los Ayuntamientos de la Zona Básica de Salud, el de Navamorcuede como anfitrión, pero también los de La Iglesuela del Tiétar, Sartajada, Almendral de la Cañada, Buenaventura, Sotillo de las Palomas y Marrupe. Alcaldes y corporaciones municipales han sido una constante en la ecuación del éxito de este proyecto de Educación Para la Salud Comunitaria. Oficinas de farmacia de nuestros pueblos, entidades y empresas locales y algún laboratorio farmacéutico también apoyan una inestimable ayuda.

No podemos olvidarnos de la habitual colaboración de DRAFT Care-Health-group para el diseño de nuestros logos y de Shaolin Center, cuyo Maestro y alumnos nos acompañan realizando diversas actividades en el transcurso de las Jornadas. Agradecemos también a nuestro artista gráfico que ponga unos trazos de su arte a nuestra disposición.

A nivel institucional y profesional no podemos dejar de agradecer el apoyo de la Gerencia de Atención Integrada de Talavera, cuyo Equipo Directivo nos alienta para que demos continuidad a este proyecto. Su apuesta por la promoción de la salud fomentando actividades y eventos destinados a la población, es estratégica en su visión institucional.

Sin embargo, todo esto no tendría sentido sin la acogida, el interés, la participación y la compañía de los asistentes a los diferentes eventos programados, sois nuestra razón de ser.

Los objetivos de estas Jornadas, que vienen celebrándose desde 2013 en la Zona Básica de Salud de Navamorcuede, son la promoción de estilos de vida saludables, la adopción de hábitos generadores de salud y la prevención de complicaciones cuando la enfermedad ya está instaurada. El beneficio que sabemos que suponen estas actividades para la salud de nuestra población es lo que nos sigue motivando con el paso de los años.

Gracias a todos.

GRUPO DE TRABAJO MOVEMBER

Dña. Ana María Izaguirre Zapatera. Enfermera CS. Navamorcuede.

Dña. Ana María Jurado Gómez. Enfermera CS. Navamorcuede.

Dña. Ana Mansilla López. Trabajadora social y delegada comercial de MSD.

D. Carlos Gustavo Benítez González. Médico CS. Navamorcuede. Coordinador de Centro de Salud.

Dña. Francisca Peña López. Responsable de Enfermería CS. Navamorcuede.

D. Guillermo Rico García. Médico CS. Navamorcuede.

Dña. Irene Redondo Valero. Supervisora de Enfermería de la Residencia de Mayores Virgen del Prado.

Dña. Isabel Gil Carrera. Médico CS. Navamorcuede.

Dña. Jackelinne Carmen Vásquez Michel. Médico CS. Navamorcuede.

D. Javier García Hernández. Artista gráfico y dueño de CREÁTICA.

D. Jesús López López. Técnico Informático. Servicio Admisión y Documentación GAITA.

Dña. Libia Rodríguez Gómez. Auxiliar Administrativo CS. Navamorcuede.

D. Marco Antonio García Hernández. Maestro de Kung Fu y Director de Shaolin Center.

Dña. María Molina Oliva. Enfermera de Urgencias y Emergencias de SACYL.

Dña. Nazaret Peláez Cañas. Enfermera CS. La Estación.

Dña. Pilar Fluriache García-Caro. Responsable de Humanización e Imagen Corporativa de la GAITA.

Dña. Sara Muñoz Martín. Enfermera CS. Navamorcuede.

D. Sebastián Sánchez Vázquez. Enfermero GAITA.

XI JORNADA MOVEMBER y VII MARCHA SALUDABLE EN NAVAMORCUENDE



ABORDAJE Y PREVENCIÓN DEL ALCOHOLISMO

DÍA: 18 de noviembre de 2023

VII Marcha Saludable: 11:00 h (Salida Centro de Salud)

Talleres: 12.00 h (Aparcamiento Centro de Salud)

Mesa de comunicaciones: 17.30 h Casa de la Cultura
(Plaza del Ayuntamiento de Navamorcuede)



El alcohol provoca el deseo, pero frustra la ejecución.

William Shakespeare.

La Organización Mundial de la Salud pone de relieve, que cada año se producen más de **3 millones de muertes** en el mundo debido al consumo de alcohol. En nuestro país es la sustancia psicoactiva más consumida en todas las edades, pero sobre todo en jóvenes y menores que además son más vulnerables a sus efectos. Las cifras de consumo diario de bebidas alcohólicas, las de reconocer haberse emborrachado en el último año y las que indican la intención de beber para adquirir la embriaguez son preocupantes.

Los efectos negativos del alcohol afectan a nuestro organismo de múltiples maneras, pero también se observan efectos dramáticos en el entorno del bebedor. Además, se asocia a conductas de riesgo como conducir vehículos bajo los efectos del alcohol, o ser pasajero de conductores ebrios, verse involucrados en peleas o agresiones, consumir otras drogas a la vez, mantener relaciones sexuales sin preservativo, conductas de descuidos en el ámbito laboral que llevan a accidentes graves, etc. Nuestros jóvenes ven afectado su desarrollo neurológico, aunque es sorprendente comprobar que el 95 por ciento de los adolescentes no han tenido dificultades para conseguir bebidas alcohólicas a pesar de la legislación actual que les impide adquirirlo, según la bibliografía que manejamos.

Cualquier cantidad de alcohol genera riesgo, aunque por debajo de **10 gramos en mujeres y 20 gramos en hombres diarios**, se considera aceptable. Esto equivale a **una copa de vino, 300 ml de cerveza o 50 ml de licor para las mujeres y el doble para los hombres.**

En cualquiera de los casos, el consumo habitual de alcohol garantiza **problemas a futuro**. Es una de las principales causas de pérdida de años de vida laboral ya que afecta sobre todo a adultos jóvenes. En España se han atribuido unas **15.500 muertes anuales** al alcohol. Todas estas circunstancias avalan la necesidad de hablar sobre el consumo excesivo de alcohol en nuestra sociedad.

Expuestos algunos de los temas sobre los que trataremos en la **XI Jornada Movember en Navamorcuende sobre Abordaje y Prevención del Alcoholismo**: "Alcohol y Bigote, no son buenos amigos", os anunciamos que no serán los únicos. Como siempre, también están garantizados la diversión, el sentido del humor, los concursos y las sorpresas.

¡Os esperamos!

11 h. MARCHA SALUDABLE

12 h. TALLERES aparcamiento del Centro de Salud de Navamorcuende:

- * Higiene Bucodental.
- * Reanimación CardioPulmonar.
- * Taichí. Forma de abanico.

Para el taller de Taichí contaremos con la participación del Maestro Marco Antonio García Hernández, 8º Dan Kung Fu. D. Javier García Hernández pondrá su arte a nuestra disposición a través de divertidas caricaturas de los asistentes.

17:30 h. Photocall y entrega de documentación. Casa de la Cultura, en la Plaza Mayor de Navamorcuende.

MESA DE "PÍLDORAS INFORMATIVAS":

Presentan: **D. Guillermo Rico García y Dña. Jackeline Carmen Vásquez Michel.** Médicos especialistas en Medicina Familiar y Comunitaria del Centro de Salud de Navamorcuende (Toledo). Gerencia de Atención Integrada (GAI) Talavera de la Reina.

"La DOP más valiosa, ¡tú! El alcohol arrasa por donde pasa". Dra. Isabel Gil Carrera. Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria

"El tamaño SI importa". Dña. Nazaret Peláez Cañas, enfermera Centro de Salud La Estación, GAI Talavera de la Reina.

"Bebiendo problemas". Dña. María Molina Oliva. Enfermera de Emergencias Sanitarias de Castilla León (SACYL).

"Tabaco y Alcohol, mezcla explosiva". D. Jose Luis Díaz-Maroto Muñoz. Médico Centro de Salud de Pozo (Guadalajara).



"Tropezar no es caer, sino aplazarlo para otra vez".

Dña. Ana Mansilla López. Trabajadora social. Representante de ventas laboratorio MSD en la actualidad.

"Ancianidad y Alcohol, peligrosa combinación"

Dña. Irene Redondo Valero. Supervisora de Enfermería de la Residencia de Mayores Virgen del Prado. GAI Talavera de la Reina.

"Alcohol y menores. Abordaje en familia".

Dña. Ana María Jurado Gómez. Enfermera especialista en Geriátrica. Centro de Salud de Navamorcuende. GAI Talavera de la Reina.

"Intoxicante innovación. Cuando el alcohol se lleva en la última aplicación".

Dña. Sara Muñoz Martín. Enfermera especialista en Enfermería Familiar y Comunitaria, PEAC Centro de Salud de Navamorcuende y **D. Sebastián Sánchez Vázquez.** Enfermero GAI Talavera de la Reina.

"La paradoja francesa".

D. Carlos Gustavo Benítez González. Médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria, Coordinador Médico del Centro de Salud de Navamorcuende. GAI Talavera de la Reina

ORGANIZA: Centro de Salud de Navamorcuende. Gerencia de Atención Integrada de Talavera de la Reina. SESCAM.



COLABORAN:



Ayuntamientos y Oficinas de Farmacia de: Navamorcuende, Almendral, Buenaventura, La Iglesuela, Sotillo de las Palomas, Sartajada y Marrupe.