

La UVA crea una Cátedra de Enfermería para acercar los cuidados a toda la sociedad y mejorar su calidad de vida

- Una nueva web y canales en redes sociales llevarán a la ciudadanía información práctica y basada en la evidencia sobre cuidados, hábitos saludables y prevención, adaptada a cada etapa de la vida y también a quienes cuidan
- La Cátedra desarrollará además un programa de charlas, talleres y actividades gratuita abiertas a la población que incluirá una jornada sobre salud infantil con una conferencia de Julio Basulto
- Solo el 44,1% de los adolescentes de 11 y 12 años duerme las horas recomendadas entre semana y el sedentarismo afecta ya al 7,6% de los niños y al 12,5% de las niñas de 5 a 14 años
- Castilla y León, una de las comunidades más envejecidas de España, afronta el reto de vivir más y mejor: a partir de los 65 años, las mujeres solo viven en buena salud el 43,4% de los años que les quedan y los hombres el 52,4%

La Universidad de Valladolid pone en marcha la 'Cátedra de Innovación y Estrategias Avanzadas en Cuidados de Enfermería y Estilos de Vida Saludables' y presenta su nueva web www.catedracuidados.uva.es y sus canales en redes sociales, concebidos para acercar a la ciudadanía información práctica sobre cuidados, prevención y hábitos saludables en las distintas etapas de la vida. La iniciativa se completa con un programa de charlas, talleres y actividades, que llevará también de forma presencial y gratuita el conocimiento de los profesionales de Enfermería y de otros expertos a la sociedad. Entre las citas de este año destaca una jornada el 29 de diciembre sobre alimentación, bienestar y desarrollo en la infancia que contará con una conferencia del profesor universitario Julio Basulto, referente en divulgación sobre alimentación y nutrición familiar.

Más información:

Piluca Burgos
piluca.burgos@valorcreativo.es

beatriz.castro@valorcreativo.es
WhatsApp: 607 94 14 20
www.valorcreativo.es

Beatriz Castro

Junto a esta vertiente directamente dirigida a la ciudadanía, la Cátedra desarrollará también una importante labor docente, investigadora y de transferencia del conocimiento. Entre sus objetivos se encuentran impulsar estudios poblacionales, promover actuaciones innovadoras en promoción de la salud, favorecer el desarrollo de la disciplina enfermera y facilitar proyectos de investigación cuyos resultados puedan trasladarse y ser aplicables a la población.

La Cátedra parte de una concepción del cuidado que no comienza cuando aparece la enfermedad. Alimentación, descanso, actividad física, bienestar emocional, salud sexual, prevención o autonomía forman parte de unos cuidados que cambian con las necesidades de cada edad. “Cada día es más importante el autocuidado y sabemos que da sus frutos. Incorporar estos hábitos a nuestra vida cotidiana es una de las mejores herramientas que tenemos para prevenir y vivir mejor», asegura el director académico de la Cátedra y decano de la Facultad de Enfermería de Valladolid, José María Jiménez.

La Cátedra cuenta con la colaboración del Colegio Oficial de Enfermería de Valladolid y del Ayuntamiento de Arroyo de la Encomienda en las actividades dirigidas a la ciudadanía, que comenzarán el 26 de octubre con el taller ‘Controla tu tensión arterial’, al que seguirá el 28 de octubre ‘Come bien para cuidar tu tensión arterial’. En noviembre se celebrarán ‘Muévete para cuidar tu corazón’, el 5 de noviembre; ‘¿Cómo mover a una persona sin hacerte daño? Aprende a cuidar de forma segura’, el 10 de noviembre; y ‘Cuidarte para cuidar: bienestar emocional y pensamiento positivo para cuidadores’, el 16 de noviembre. El 14 de diciembre tendrá lugar además el taller ‘Más allá de lo dulce: azúcar, alimentación y diabetes’.

La programación de 2026 culminará el 29 de diciembre con la I Jornada de la Cátedra, que se celebrará en el Auditorio de la Casa de la Música de Arroyo de la Encomienda, y que se titula ‘Crecer con salud: Alimentación, bienestar y desarrollo en la infancia’. La jornada gratuita contará con una conferencia principal de Julio Basulto, profesor universitario, divulgador y autor de libros como *Se me hace bola* o *Mamá come sano*, y dos talleres sobre Baby-Led Weaning y salud psicoafectiva infantil.

La colaboración con el Ayuntamiento de Arroyo de la Encomienda contempla también el desarrollo de estudios poblacionales que permitan conocer mejor los hábitos y necesidades de sus vecinos en las distintas etapas de la vida. Esta línea de trabajo tiene como objetivo contribuir a identificar áreas de mejora y aportar información útil para orientar futuras iniciativas municipales dirigidas a promover la salud, el bienestar y la calidad de vida de la población.

Más información:

Piluca Burgos
piluca.burgos@valorcreativo.es

beatriz.castro@valorcreativo.es
WhatsApp: 607 94 14 20
www.valorcreativo.es

Beatriz Castro

Para trasladar los conocimientos de una forma práctica a la sociedad, la Cátedra ha organizado los contenidos en cuatro grandes bloques: infancia, adultos, personas mayores y cuidadores.

Aprender a cuidarse desde pequeños

“La atención a la salud debe empezar mucho antes de que aparezcan los problemas, porque los hábitos adquiridos durante la infancia y la adolescencia pueden acompañarnos durante toda la vida”, advierte Jiménez. Dormir bien, mantenerse activo, limitar el tiempo frente a las pantallas o aprender a comer de forma saludable forman parte también de esos cuidados. Sin embargo __según datos del Ministerio de Sanidad__ solo el 44,1% de los adolescentes de 11 y 12 años duerme entre semana las horas recomendadas para su edad, una proporción que cae hasta el 23,4% a los 17 y 18 años.

La Encuesta de Salud de España 2023, elaborada por INE y Sanidad, pone de manifiesto que la falta de actividad física es otro de los factores que condicionan la salud: el sedentarismo en el tiempo de ocio afecta ya al 7,6% de los niños y al 12,5% de las niñas de 5 a 14 años, mientras que el 78,6% de los menores de 10 a 14 años pasa al menos una hora diaria entre semana frente a una pantalla. A estos hábitos se suma la alimentación y sus efectos a largo plazo: el Ministerio de Sanidad advierte de que el 55% de la población infantil con obesidad serán adolescentes con obesidad y el 80% de estos continuarán siéndolo en la edad adulta, aumentando el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, diabetes y problemas de salud mental, respiratorios o del sueño.

Prevenir antes de enfermar

Ese cuidado continúa y cobra nuevas dimensiones en la edad adulta. La Encuesta de Salud de España 2023 indica que el 57,7% de la población española de 15 y más años padece alguna enfermedad o problema de salud crónico, porcentaje que alcanza el 62,3% entre las mujeres. La prevención y el autocuidado adquieren así un papel fundamental. “Mantenerse activo, cuidar la alimentación y el descanso, atender al bienestar emocional o evitar hábitos perjudiciales no son solo recomendaciones para sentirse mejor: pueden ayudar a prevenir algunas de las enfermedades con mayor impacto en la población”, indica el director académico de la Cátedra.

Vivir más, pero no necesariamente mejor

Castilla y León se encuentra entre las comunidades más envejecidas y longevas de España. “Pero la longevidad no equivale necesariamente a buena salud”, señala Jiménez. Según el INE, en España, a partir de los 65 años, los hombres viven con buena salud aproximadamente el 52,4% de los años que les quedan y las mujeres solo el

Más información:

Piluca Burgos
piluca.burgos@valorcreativo.es

beatriz.castro@valorcreativo.es
WhatsApp: 607 94 14 20
www.valorcreativo.es

Beatriz Castro

43,4%. “Es decir, una parte muy importante de los años ganados se vive con problemas de salud o limitaciones”, puntualiza.

Con la edad cambian además las necesidades. Mantener una hidratación adecuada, conservar la movilidad y la fuerza, adaptar la alimentación, prevenir caídas, cuidar el bienestar emocional o conservar las relaciones sociales son aspectos que pueden resultar determinantes para preservar la autonomía durante más tiempo. “El reto, por tanto, ya no es únicamente vivir más, sino llegar a esas edades en las mejores condiciones posibles y conservar durante más tiempo la autonomía y la calidad de vida”, asegura el director académico de la Cátedra.

Cuidar también a quienes cuidan

El envejecimiento de la población y el aumento de las enfermedades crónicas hacen que cada vez más personas asuman el cuidado cotidiano de familiares mayores, enfermos o dependientes, una tarea que puede repercutir también en su propia salud. Una responsabilidad que sigue recayendo especialmente sobre las mujeres: entre los 55 y 64 años, el 22,2% de las mujeres presta cuidados no profesionales a personas mayores o enfermas, frente al 17% de los hombres, estima la Encuesta de Salud de España 2023.

“La sobrecarga física y emocional, las lesiones derivadas de movilizaciones inadecuadas o la falta de tiempo para descansar, hacer ejercicio o mantener las relaciones sociales convierten al cuidador en otra de las personas que necesita ser cuidada”, explica Jiménez, quien advierte de que la Cátedra dedicará un espacio específico a ofrecer herramientas para cuidar de forma segura, reconocer las señales de sobrecarga y proteger la propia salud.

Actividades programadas. ACTIVIDADES CÁTEDRA

Mes	Fecha propuesta	Actividad
Octubre	26 octubre	Taller: Controla tu tensión arterial
	28 octubre	Taller: Come bien para cuidar tu tensión arterial
Noviembre	5 noviembre	Taller: Muévete para cuidar tu corazón

Más información:

Piluca Burgos
piluca.burgos@valorcreativo.es

beatriz.castro@valorcreativo.es
WhatsApp: 607 94 14 20
www.valorcreativo.es

Beatriz Castro

	10 noviembre	Taller: ¿Cómo mover a una persona sin hacerte daño? Aprende a cuidar de forma segura
	16 noviembre	Taller: Cuidarte para cuidar: bienestar emocional y pensamiento positivo para cuidadores
Diciembre	14 diciembre	Taller: Más allá de lo dulce: azúcar, alimentación y diabetes.
	29 diciembre	Jornada Crecer con salud: Alimentación, bienestar y desarrollo en la infancia Conferencia principal · Julio Basulto • Taller Baby-Led Weaning • Taller Salud Psicoafectiva Infantil Auditorio de la Casa de la Música de Arroyo de la Encomienda

Más información:

Piluca Burgos
piluca.burgos@valorcreativo.es

beatriz.castro@valorcreativo.es
WhatsApp: 607 94 14 20
www.valorcreativo.es

Beatriz Castro