



A fondo

NO ESPERES A TENER UN SUSTO PARA EMPEZAR A CUIDARTE

Conoce cinco sencillas pautas que pueden ayudarte a prevenir un infarto de miocardio o un accidente cerebrovascular.

No esperes a tener un susto para empezar a cuidarte. La prevención funciona y no sólo porque mejora nuestra calidad de vida...

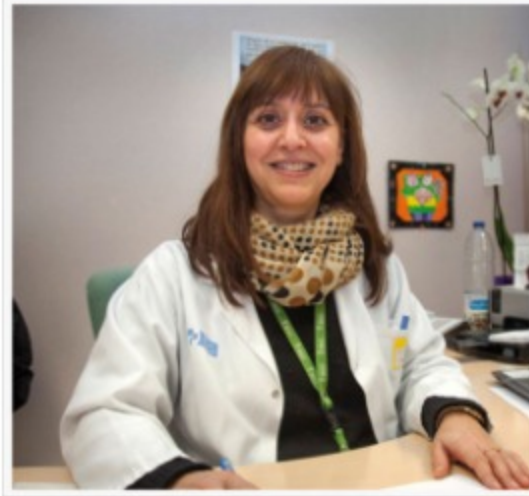
[SEGUIR LEYENDO >](#)

Protagonista

Ana Casbas Artal

Psicooncóloga de la AECC La Rioja

“CUANDO SE TIENE CÁNCER NO HAY QUE ESPERAR A ESTAR BIEN PARA HACER COSAS, HAY QUE HACER COSAS PARA ESTAR BIEN”



Ana Casbas es la mano amiga para muchos pacientes con cáncer en La Rioja. Para ellos y para sus familiares. Les escucha, comprende y tiende los puentes que les ayudan a superar una de las etapas más duras de su vida. Como ella dice, su tarea “no es curar, sino dar pautas para afrontar la enfermedad”. Desde su voz tranquila, pausada, predomina siempre un mensaje...

[SEGUIR LEYENDO >](#)



ESCUELA DE PACIENTES

Esta iniciativa pretende fomentar en los riojanos la cultura de la prevención y el autocuidado, otorgar al paciente un papel activo, ofreciéndole formación y estimulando su participación en el control de su enfermedad y en la toma...

[Leer más >](#)



LA ALIANZA TENDRÁ LOGOTIPO

Tras la convocatoria del concurso de ideas por parte de la Consejería de Salud, en el que participaron más de 40 estudiantes de centros públicos, concertados y privados de La Rioja se ha elegido la propuesta de una...

[Leer más >](#)



FORMACIÓN EN CARDIO

A lo largo de 2017 se está celebrando en el Centro de Salud de Santo Domingo de La Calzada un curso de urgencias cardiovasculares en atención primaria que imparte el Dr. Rafael Crespo, médico de Grañón y presidente de la Sociedad...

[Leer más >](#)



FUNDACIÓN DEPORTE SIN BARRERAS

Desde mayo de 2016, el deportista Juanjo Rodríguez, Patrono de Honor de la Fundación Deportes Sin Barreras en La Rioja, jugador profesional de tenis en silla de ruedas y campeón de España de esta modalidad...

[Leer más >](#)



EL VINO ES SALUDABLE

Ya se sabía, pero nuevamente nos los han confirmado: el vino tomado con moderación es beneficioso para la salud. En el caso de los hombres se recomienda la ingesta de dos copas de vino al día y en el de las mujeres...

[Leer más >](#)



LOS CALLOS NO SON ALIMENTOS PROHIBIDOS

Contrariamente a lo que se piensa, los callos y también los morros son carnes con menos grasa que otras vísceras de manera que si son cocinadas de forma saludable no son alimentos prohibidos, simplemente de...

[Leer más >](#)

AGENDA

Miércoles 26 de abril

10.00 horas. Paseos por el Barrio 2017 Desde el Centro de Salud Joaquín Elizalde

[Leer más >](#)

Domingo 9 de abril

10.00 horas. Primer Paseo Saludable 2017 Desde el Hospital San Pedro

[Leer más >](#)

Viernes 7 de abril

Día Mundial de la Salud

Jueves 6 de abril

Día Mundial del Ejercicio Físico

Viernes 31 de marzo

Día Mundial contra el Cáncer de Colón

[Leer más >](#)

Lunes 27 de marzo

Campaña

Una asinatura que no te importará repetir Banco de Sangre y Universidad de La Rioja

[Leer más >](#)

Jueves 9 de marzo

Día Mundial de la Enfermedad Renal

Semana de Captación de Donantes 2017.

[Leer más >](#)

[SEGUIR LEYENDO >](#)



Consulta con firma Por José Ignacio Ceniceros
Presidente del Gobierno de La Rioja

ALIADOS EN LA PROMOCIÓN DE TU SALUD



Querido miembro de la 'Alianza Riojana por la Salud',
Estás ante el primer número de lo que va a ser no solamente una revista informativa, sino una herramienta de comunicación y trabajo para todos aquellos que formamos parte de este ambicioso proyecto que cuenta ya con más de 250 entes...

[SEGUIR LEYENDO >](#)