

INTRODUCCIÓN

Iniciamos un nuevo reto de la Fundación Científica de Caja Rural de Soria en favor de la Salud de los ciudadanos de Soria.

Trimestralmente incidiremos en aquellos valores fundamentales en el campo de la prevención y educación sanitaria que den calidad de vida y bienestar a los años. No pretendemos sustituir a nadie ni a nada; simplemente que estas páginas sean un vector saludable para todas las edades y estratos en la sociedad soriana. Hay situaciones específicas del campo de la enfermedad que son más prevalentes en esta Celtiberia que en otras regiones. La alimentación, el medio ambiente sostenible y el ejercicio físico junto con el "cultivo de la cultura" de forma integral son nuestros propósitos. Gracias por su recepción.

Por su interés incluimos también en este primer número un breve resumen del programa de SEGURIDAD ALIMENTARIA dentro del ciclo de SORIA SALUDABLE 2011

Disfrutas con hartura de frutas



DEBEMOS CONOCER

1. CÁNCER DE MAMA

Es el tumor más frecuente en el sexo femenino. A lo largo de los últimos cinco años (2007-2011), **311** mujeres sorianas han sido afectadas por un cáncer de mama. El Programa de Screening o Diagnóstico Precoz de la Junta de Castilla y León, en los últimos dos años ha reconocido a 8649 mujeres a las que se les ha realizado una mamografía. Es FUNDAMENTAL hacerse estos reconocimientos a los que **muchas mujeres no han acudido** porque gracias a ellos:

- Cada vez los tumores extirpados son de menor tamaño: Se han reducido un 60% en los últimos 20 años.
- A menor tamaño, menos riesgo de que provoquen metástasis y por tanto un MEJOR PRONÓSTICO.
- La Supervivencia del Cáncer de Mama a los 5 años de su diagnóstico y tratamiento en las mujeres de Soria ha pasado de un 50% en 1980-85 al 80% en nuestros días.
- El año 2011 diagnosticamos en nuestra provincia 79 tumores malignos de mama frente a 61 en el 2010. Un 29,5% MÁS

SEA CONSCIENTE DE ELLO

ACUDA AL PROGRAMA DE SCREENING

EN BENEFICIO DE VDY SU FAMILIA

MERECE LA PENA





2. CÁNCER DE PRÓSTATA

Soria es una provincia envejecida y el cáncer de próstata aumenta su incidencia con la edad, siendo el tumor más frecuente entre los varones sorianos. Desde los años 1990s es muy habitual realizarse una determinación conocida como PSA (Antígeno Específico de Próstata) a partir de los 50 años de edad. Deben conocer que **TENER ELEVADOS LOS VALORES DEL PSA en suero, NO ES SIGNO de PADECER UN CÁNCER DE PRÓSTATA.** Hay otras situaciones que aumentan este valor. En Soria diagnosticamos una media de 78 casos anuales. Sin embargo, el número de personas con elevación de PSA a los que se les realizó biopsia es de 240 al año. Por tanto, sepa que tan solo 1 de cada 3 pacientes con elevación de este antígeno se le diagnostica un cáncer. Además cuanto más incipiente es el tumor mejor pronóstico tiene.

SIGA REALIZÁNDOSE SUS CONTROLES.

PREVENIR ES VIVIR 2 VECES

3. CÁNCER DE COLON Y RECTO

Hace 30 años el cáncer de estómago assolaba las familias sorianas. Hoy, en las áreas geográficas desarrolladas -SORIA entre ellas- su lugar (en ambos sexos) lo ocupa el Cáncer de Colon y Recto. Recientemente la Junta de Castilla y León ha establecido en nuestra provincia un PROGRAMA DE DETECCIÓN PRECOZ DE CÁNCER COLORECTAL, indoloro, no traumático, que persigue localizar estos tumores en los estadios más incipientes con objeto -al igual que en los tumores de Mama -de que la supervivencia sea máxima. Si usted tiene de 50-69 años recibirá una carta de su Centro de Salud -SACYL- invitándole a una determinación de sangre oculta en heces. El hallazgo de material sanguíneo no es sinónimo de cáncer pero le invitarán a realizarse una colonoscopia ya que al igual que en la próstata un 30% de positividades se corresponde con un cáncer de intestino grueso y de estos un gran número en estadio de pólipo, lo que hace que pueda ser extirpado sin cirugía en el día y eliminar el tumor sin precisar en la mayoría de los casos ni radioterapia ni quimioterapia.

Pensemos que en ambos sexos, ha aumentado su incidencia un 50% de 2007- 2011.

Su tasa de mortalidad es ahora, en la mujer, mayor que para el cáncer de mama, y ello en gran parte se debe a la política de diagnóstico precoz que se ha hecho con la mama. 100 casos nuevos al año en nuestra provincia merecen nuestra consideración, sabiendo que hay medidas para "atacarlos" a tiempo y sin secuelas.

ÁREA DE LOS PADRES: EL ESCOLAR SALUDABLE

ESTOS MANDAMIENTOS SON LA MEJOR VACUNA PARA LA SALUD DE LOS ESCOLARES Y TU COCINA -MADRE/PADRE- LA MEJOR FARMACIA.



DECÁLOGO ALIMENTARIO DE LOS PADRES PARA EL ESCOLAR SALUDABLE

1. COMERÁ DE TODOS LOS ALIMENTOS Y TODOS SUS SABORES DEGUSTARÁ.
2. LOS ALIMENTOS MÁS SANOS SIEMPRE ELEGIRÁS Y EN PROPORCIÓN A SU EDAD SE LOS SUMINISTRARÁS.
3. EL EQUILIBRIO DEL CONSUMO DE NUTRIENTES SERÁ TU PRIORIDAD
4. LOS ALIMENTOS Y PRODUCTOS "BASURA" EVITARÁS Y ALCOHOL, DROGAS Y TABACO PROHIBIRÁS.
5. AGRADABLES AL GUSTO, ATRACTIVOS Y VARIADOS SE LOS COCINARÁS
6. EN LA COMPRA DE ALIMENTOS PARTICIPARÁ Y SUS ETIQUETAS EXPLICARÁS.
7. EL PORQUÉ DE SU CONSUMO Y EN QUÉ ORDEN LE EXPONDRÁS.
8. LA COMIDA FAMILIAR O ESCOLAR, PROCURARÁS
9. TRES COMIDAS INTEGRALES -A DIARIO- Y UN TENTENPIÉ HORARIO, LE DARÁS.
10. LA EDUCACIÓN DE SUS HÁBITOS CON EL PROFESOR COMPARTIRÁS Y TIEMPO LE DEDICARÁS.



ÁREA DEL ADULTO Y AM@S DE CASA

¿Recuerdas, amigo lector, que a lo largo de nuestra existencia, consumiremos más de **65 toneladas de alimentos** para una vida de +/- 80 años?

Durante el mes de noviembre del año pasado -2011- celebramos en Soria el Mes de la Salud de la Fundación Científica Caja Rural, que dedicamos a la Seguridad Alimentaria. A lo largo de las diversas conferencias celebradas han surgido una serie de hechos que considero de interés que conozcan, ponderen y pongan en valor los lectores de **este primer número de SORIASALUD**.

Comenzaré por algo que, a nivel personal, afectó los placeres gustativos de muchos asistentes. Se trata de **"las gambas"** y del resto de sus hermanos marítimos. Quien suscribe, como muchos de ustedes, es asiduo a "chupar" –en castellano– y absorber sus cabezas, dentro de esa tradición de aperitivos y paellas, tan española. Pues olvídense de ello. El mar, el océano, que es día a día un enorme vertedero, condiciona que el *hepato-páncreas* de estos mariscos, localizado en su parte cefálica, se cargue de un elemento tóxico como el **cadmio** que, consumido con frecuencia, nos condicionará problemas de salud. Este metal que encontramos de forma variable en algunos alimentos, genera diferentes trastornos entre los que se incluyen el daño renal –que pudiera ser grave en dosis significativas–, la disminución de las cifras de calcio en el hueso llegando a poder provocar variaciones y malformaciones en el feto cuando se produce intoxicación maternal y alteraciones en el sistema inmunológico. Otros estudios también han relacionado el cadmio con el desarrollo de algunos tumores, diabetes e hipertensión, pero hoy no son totalmente concluyentes. Lo que sí deberíamos recomendar es que el consumo de estos mariscos se haga descartando la ingesta o "expresión gustativa" de las cabezas, y especialmente en madres gestantes y niños. Aunque se conocen bien los efectos de la intoxicación aguda, los efectos crónicos debidos a un consumo moderado durante muchos años no están bien evaluados. Los pescados grasos deben ser también consumidos con prudencia, especialmente los de mayor tamaño como el pez espada, que acumulan en sus tejidos los depósitos de metales pesados como el mercurio, depositados en los océanos –sin ningún control– a manera de vertedero de residuos.

Por otro lado y gracias a los trabajos de la **Dra. Maria Teresa San Miguel**, del Ministerio de Sanidad, debemos ser conscientes de la importancia de leer bien, sí leer, los prospectos de los medicamentos cuando se asocian con el consumo de alimentos. Somos los profesionales médicos, a veces, los que damos por hecho el conocimiento por el paciente de las circunstancias en que deben ser consumidos. Sin embargo, esto no es así. El paciente debe ser conocedor y lector de las etiquetas de los alimentos tanto como de los prospectos de los medicamentos, y seguirlos debidamente para conseguir su efectividad en tiempo y forma frente a la enfermedad. Hay medicamentos que deben ser tomados en ayunas mientras que otros deben acompañarse de alimentos para su absorción; de lo contrario, no se produce el efecto farmacológico deseado con el consumo de unos u otros productos. Me permito trasladarles algunos de ellos y remitirles a los trabajos de esta autora que pueden obtener a través de las páginas de internet. De igual forma es importante tener presentes los cuadros recordatorios que **Mariano Madurga** realizaba en la **Revista Aula de la Farmacia** y que me permito reproducir por su interés práctico.

Sirva de ejemplo que personas con medicación antihipertensiva deben evitar el consumo de regaliz o derivados ya que inhiben el efecto farmacológico de los mismos. De igual forma, sin embargo, personas que tengan la tensión arterial muy baja, sometidos a lipotimias por hipotensión, harían bien en llevar consigo un palo de regaliz o las famosas pastillas "Juanolas".

Algunos medicamentos de terapia psiquiátrica como el haloperidol, la fenitoína e incluso los AINEs, la warfarina y la clozapina deben evitar su asociación con el consumo de soja, ya que pueden aumentar sus efectos adversos.

Dado que nuestros lectores son lo suficientemente inteligentes para interpretar estos cuadros les someto a su lectura y aplicación. No obstante, les recomiendo consultar la página web de la **AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA -AESAN-** que, dirigida por el Dr. Roberto Sabrido, es el mejor foro para conocer objetiva y racionalmente los temas tratados en este artículo en relación con la alimentación





INTERACCIONES DE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS MÁS IMPORTANTES

Los medicamentos generalmente consiguen mejorar nuestro bienestar. Calman o aminoran los dolores, vencen infecciones y permiten el control de variables como la temperatura elevada, la hipertensión o la diabetes. Pero los medicamentos también pueden ser nocivos y condicionar efectos adversos. Un problema es la interacción, lo que puede ocurrir con frecuencia entre

Dos medicamentos, como la aspirina y anticoagulantes (sintrom)

Medicamentos y alimentos, como las estatinas y el pomelo

Medicamentos y suplementos vitamínicos, como el ginkgo biloba y diluyentes de la sangre

Drogas y enfermedad, como la aspirina y las úlceras pépticas



Naranja y granada antes que nada.

Se puede comer de todo pero en plato de postre

De sardinas harto se alejó el infarto

Leche y movimiento para el buen envejecimiento

Las interacciones pueden modificar el efecto de la medicación y los medicamentos podrían no ejercer su función o provocar efectos secundarios no deseados y aunque la mayoría son leves, tales como dolores de estómago, reacciones cutáneas, vértigos o mareos y se van después de de-

jar de tomar el medicamento, algunos pueden ser muy graves y condicionar un ingreso hospitalario. Un tipo de efecto secundario de los medicamentos son las alergias. Pueden ser leves o graves. Las reacciones en la piel, como urticaria y erupciones cutáneas, son el tipo más común.

1.-Cuando comience a tomar una nuevo medicamento, ya sea de receta o no, asegúrese de entender bien cómo tomarlo correctamente. Averigüe qué otros remedios o alimentos necesita evitar. Pregunte a su médico ante cualquier duda. Los medicamentos curan enfermedades infecciosas, previenen problemas para que éstos no se conviertan en enfermedades crónicas y alivian el dolor. Pero las medicinas también pueden causar reacciones no deseadas si no se usan correctamente. Tome cada medicamento con agua. Si añade una bebida ácida, como jugo de fruta o refresco, eso es solo otra cosa con la que su medicamento interactúa.

2.-Lea toda la información provista sobre el fármaco, ya sea de receta o de venta libre, buscando problemas potenciales que podría tener.

3.-Revise la lista de medicamentos con el médico y el farmacéutico.

4.-Señale a su médico los síntomas cuando se desencadenen al tomar un nuevo medicamento.





Mientras más medicamentos toman las personas, más probable es que experimenten un problema de estos tres tipos:

- **Interacciones de medicamentos.** Los fármacos pueden interactuar mal, de formas extrañas, y mientras más medicamentos se añadan a un régimen diario, mayor es el riesgo de una interacción que pudiera afectar la salud de la persona.
- **Cumplimiento con el régimen de medicamentos.** Intentar mantenerse al tanto de varios medicamentos puede resultar demasiado difícil, y provocar que las personas dejen de intentar cumplir con las indicaciones de uso de los fármacos. Una falta de cumplimiento con las indicaciones de las recetas puede crear graves riesgos de salud. **“Por ejemplo, si usa los antihipertensivos de forma esporádica, podría provocar que la presión arterial se haga resistente a los medicamentos”.** El uso esporádico de antibióticos puede provocar que las bacterias infecciosas desarrollen inmunidad frente a los medicamentos.
- **Efectos secundarios.** Cada medicamento que alguien toma, conlleva su propio riesgo de efectos secundarios. Muchas recetas y remedios significan múltiples riesgos. Y una vez que ocurre un efecto secundario, determinar la causa del problema puede resultar difícil. **“A veces, los medicamentos pueden enmascarar sus síntomas entre sí”.** **“Si tiene una reacción adversa, no se sabe cuál la causó. Eso es un dilema”.**

¿Cómo puedo saber si estoy teniendo una reacción adversa a un medicamento?

Cuando usted está tomando cualquier medicamento, es importante estar al tanto de cualquier cambio en su cuerpo. Dígale a su médico si algo inusual le sucede.

Puede ser difícil saber si una reacción adversa es causada por su enfermedad o por su medicamento. Dígaselo a su médico cuándo le comenzaron los síntomas y si son diferentes o no de otros síntomas que ha tenido por causa de una enfermedad. Asegúrese de recordarle también todos los medicamentos que está tomando. Estas son algunas reacciones adversas que usted podría notar:

- Erupción cutánea (“rash”)
- Formación de moratones con facilidad
- Sangrado
- Náusea y vómito severo
- Diarrea
- Estreñimiento
- Confusión
- Dificultades para respirar
- Cambios en los resultados de pruebas de laboratorio
- Latido anormal del corazón



Vida con fruta perdura



El aceite del olivar espanta el riesgo cardiovascular.



Ave Marías y nueces por dieces



INTERACCIONES FARMACOLÓGICAS MÁS RELEVANTES ENTRE ALIMENTOS Y MEDICAMENTOS

Fármaco	Nutriente	Efecto en el fármaco	Recomendaciones
<i>Antirretrovirales;</i> zidovudina, indinavir, didanosina.	Alimentos ricos en grasas.	Reduce la absorción hasta el 50%, y sus efectos.	Tomar en ayunas o 1 hora antes de las comidas. Separar las tomas de los antirretrovirales entre sí y con las comidas.
<i>Antirretroviral;</i> saquinavir y posiblemente otros inhibidores de la proteasa.	Ajo en cantidades altas.	Reduce la biodisponibilidad al reducir su absorción y/o incrementar su metabolismo.	Evitar la toma de preparados con ajo junto con medicamentos anti-SIDA, ya que se utiliza para bajar niveles de colesterol que ocasionan estos medicamentos.
<i>Fluoroquinolonas;</i> ciprofloxacino, enoxacino, norfloxacino y ofloxacino.	Leche, sales de hierro.	Reduce la absorción y sus efectos.	Espaciar las tomas y los alimentos con 2 horas.
<i>Bifosfonatos;</i> alendronato, clodronato, etidronato.	Leche, sales de hierro.	Reduce la absorción y sus efectos.	Espaciar las tomas y los alimentos con 2 horas.
<i>Antiulceroso;</i> sucralfato.	Alimentos ricos en proteínas.	Reduce la absorción al unirse a las proteínas y puede ocasionar obstrucciones.	Tomar en ayunas o 2 horas antes de las comidas. Precaución en Nutrición Enteral, ya que puede formar bezoares (impactación) en el esófago con obstrucción.
<i>Anticoagulantes orales;</i> warfarina, acenocumarol.	Aguacate (contenido del 20% de grasas).	Disminuye sus efectos al reducir su absorción e inducir su metabolismo.	Evitar la ingestión simultánea de grandes cantidades de aguacates. Controlar el tiempo de protombina de forma periódica.
<i>Anticoagulantes orales;</i> warfarina, acenocumarol.	Crucíferas como coles de Bruselas, coliflor, repollo, brócoli, etc. (alto contenido en vitamina K).	Disminuye su eficacia al inducir su metabolismo hepático.	Evitar la ingestión simultánea de grandes cantidades de crucíferas (coles de Bruselas, repollo, brécol, coliflor). Controlar el tiempo de protombina de forma periódica.
<i>Antagonistas canales de calcio;</i> felodipino, nimodipino, amlodipino, nifedipino, verapamilo, etc.	Zumo de pomelo.	Incrementa los niveles plasmáticos (felodipino hasta un 330%) y su toxicidad.	Evitar las tomas con zumos de pomelo. Ingerir con agua.
<i>Fármacos antirrechazo de trasplantes;</i> ciclosporina, tacrolimus.	Zumo de pomelo.	Incrementa niveles plasmáticos de ciclosporina hasta un 60%.	Evitar las tomas con zumos de pomelo. Ingerir con zumo de naranja, con leche o batidos de chocolate. ¡Monitorizar las concentraciones plasmáticas!
Terfenadina, astemizol, cisaprida, pimocida.	Zumo de pomelo.	Incrementa los niveles plasmáticos y su cardiotoxicidad (arritmias, torsades de pointes)	Evitar las tomas con zumos de pomelo, o hacerlo con 4 horas de intervalo. Ingerir con agua o con otros zumos.
Carbamacepina, saquinavir, midazolam, alprazolam, triazolam.	Zumo de pomelo.	Incrementa los niveles plasmáticos.	Evitar las tomas con zumos de pomelo, o hacerlo con 4 horas de intervalo. Ingerir con agua o con otros zumos.
Clozapina, haloperidol, olanzapina, cafeína, fenitoína, tacrina, celecoxib, AINE, zafirlukast, warfarina.	Soja.	Se incrementan los niveles plasmáticos de los medicamentos y sus efectos adversos.	Evitar la ingestión concomitante.



MEDICAMENTO	ALIMENTO	EFEECTO	RECOMENDACIÓN
Anticoagulantes Orales: warfarina, acenocumarol	Crucíferas como coles de Bruselas, coliflor, repollo, brócoli, etc..	Disminuye su eficacia por ser de efectos antagónicos	Evitar la ingestión simultánea de grandes cantidades de crucíferas. Controlar periódicamente el tiempo de protombina
Antihipertensivos: Diuréticos tiazídicos, Betabloqueantes	Regaliz o su extracto	Por la acción mineral-corticoide del regaliz, antagoniza el efecto antihipertensivo	Los pacientes con hipertensión arterial deben evitar el consumo de regaliz o de sus derivados y extractos
Inhibidores de la MonoAmino Oxidasa (IMAO): tranilciprocina, selegilina, procarbazona, isoniazida	Alimentos ricos en tiramina, como patés, arenques, quesos curados, salami,	Crisis de Hipertensión y algunas hemorragias cerebrales por antidepresivos IMAO	Evitar durante el tratamiento y después de 4 semanas de haber terminado la ingesta de IMAO, el consumo de alimentos ricos en tiramina
Antiestrógenos: Tamoxifeno	Soja	Los fitoestrógenos de la soja antagonizan la acción antiestrogénica del medicamento.	EVITAR su ingestión conjunta. Al menos tres horas entre uno y otro
Anticoagulantes Orales: Warfarina, acenocumarol	Ajo en altas cantidades	Aumenta y potencia el efecto anticoagulante ya que el ajo tiene efecto antiagregante	Los pacientes anticoagulados (sintrom) deben evitar el consumo de ajo en cantidades significativas ya que puede haber sangrados y hemorragias.

LA FARMACIA DE SU COCINA

Estrategia NAOS

1. Cuanta mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.
2. Los cereales, las patatas y las legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen del 50-60% de las calorías de la dieta.
3. Se recomienda que las grasas no superen el 30 % de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y los ácidos "trans".
4. Las proteínas deben aportar entre 10 % y el 15 % de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.
5. Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas, hasta alcanzar al menos 400 g/día. Esto es consumir, como mínimo 5 raciones al día de éstos alimentos.
6. Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.
7. Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, menos de 5 g/día y promover la utilización de sal yodada.
8. Beber entre uno y dos litros de agua al día.
9. Nunca prescindir del desayuno completo, compuesto por lácteos, cereales, y frutas, al que debería dedicarse entre 15-20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.
10. Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar alimentos, etc.



Debe saber que la... **DIABETES**

Es el nombre abreviado que damos a la **diabetes mellitus**, que es una situación que padecemos cuando nuestro organismo por la falta de insulina, no puede utilizar el azúcar debidamente y los niveles de azúcar- glucosa-, suben de forma indebida en la sangre.

DIABETES TIPO 1 Ó DIABETES JUVENIL

Es una situación crónica en que el páncreas produce poca o ninguna insulina. Por este motivo el cuerpo no puede utilizar la glucosa de la sangre para obtener energía. Generalmente su inicio es repentino. Una sed intensa, sensación de hambre, necesidad de orinar a menudo y reducción de peso, son signos de alarma para pensar en esta enfermedad. Tiene que inyectarse insulina a diario, seguir una dieta específica y hacer ejercicio físico todos los días. La diabetes tipo 1 se presenta por lo general en los niños y en los adultos menores de 30 años de edad.

DIABETES TIPO 2

Es la diabetes **MÁS FRECUENTE**. Cerca del 90% de los sorianos diabéticos tienen esta forma de enfermar. A diferencia de la diabetes tipo 1, don-

de el páncreas no produce insulina, en la diabetes tipo 2 el páncreas generalmente produce algo de insulina, aunque insuficiente para las necesidades del organismo. En ocasiones hay personas que tienen diabetes aunque tengan cantidad de insulina, siendo su problema la resistencia a su acción. Dado que **HAY** insulina, los individuos con diabetes tipo 2 pueden controlar su enfermedad gracias a una dieta idónea y al ejercicio físico. Otros precisan combinar la insulina o pastillas para la diabetes con la dieta y la actividad física. Generalmente la diabetes tipo 2 se presenta en personas mayores de 40 años, y en gran parte con exceso de peso.

DIABETES GESTACIONAL

Es una forma de presentación de la diabetes en la mujer embarazada. En la segunda parte del embarazo, los niveles de azúcar en la sangre pueden ser más altos de lo normal. Pero... después del parto, en el 95 por ciento de las mujeres vuelven a valores normales. Es un signo de alerta y precaución para la mujer, ya que la predispone a la diabetes tipo 2 en el futuro.

SORIA CARDIOPROTEGIDA

LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL



OFICINAS DE Caja rural de Soria

- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Las Casas, 1
- Avda. Valladolid, 7
- Pol. Ind. Las Casas
Zona de Hipermercado. Leclerc

POLICÍA LOCAL

Obispo Agustín, 1

POLICIA NACIONAL

Comisaría Nicolás Rabal 9



- Centro de Salud **Soria Norte**
- Centro de Salud Soria Sur. **La Milagrosa**
- Hospital de La **Virgen del Mirón**:
Entrada al hall
- Hospital de **Santa Bárbara**. Urgencias

JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**
Junta de Castilla y León. Linajes 1
- **Mutua Universal**
Avda Duques De Soria 1

24 HORAS

EDITA: Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. Coordina: D. Ruiz García
Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: www.fundacioncajarural.net
D.L. SO-1/2012



Caballa, sardina y salmón agradece tu corazón