



# SoriaSalud

BOLETÍN PROVINCIAL DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD n° 53 • [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)

Dirección: *Dr. JM Ruiz Liso*

Otoño 2023

## REFRANES TEMÁTICOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA. SALUD Y BIENESTAR

### VOLUMEN IX

1. REFRANES DE LOS MESES DEL AÑO
2. REFRANES ALEGRES
3. REFRANES DE BIENESTAR Y SALUD
4. REFRANES DE SALUD Y ENFERMEDAD



# FIESTAS POPULARES EN LA PROVINCIA DE SORIA 1890-2019



## Historiografía médico-aurina. Álbum de tradiciones

Dr. Juan Manuel RUIZ LISO



Donación para  
UCRANIA  
en las oficinas de  
Caja Rural  
Libro 15 €uros



# DICHOS Y REFRANES SOBRE LOS MESES DEL AÑO

## ENERO

1. Año ruin cuando llueve mucho en enero y nieva en abril.
2. Cada día que pasa de enero, pierde un ajo el ajero.
3. En enero, llave de granero.
4. En la mengua de enero, siembra ajo el ajero.
5. Enero hierbero año cicatero.
6. Enero y febrero meses barbecheros.
7. Invierno que mucho hiela, cosecha de fruto espera.
8. Por enero florece el romero.
9. Por San Antón (17 de enero) las gallinas pon.
10. Enero y febrero meses barbecheros.
11. Enero hierbero año cicatero.
12. Por enero florece el romero.
13. Invierno que mucho hiela, cosecha de fruto espera.
14. Por San Antón (17 de enero) las gallinas pon.
15. En enero llave de granero.
16. Año ruin cuando llueve mucho en enero y nieva en abril.
17. Cada día que pasa de enero, pierde un ajo el ajero.
18. En la mengua de enero, siembra ajos el ajero.
19. Enero friolero, febrero ventolero, marzo airado, abril variado, mayo hermoso, junio fogoso, julio claro, agosto raro, septiembre extravagante, octubre abundante, noviembre llevadero y diciembre nevadero.
20. Enero helado, febrero trasnochado, marzo airoso y abril lluvioso sacan a mayo florido y hermoso.
21. Enero heloso, febrero nevoso, marzo ventoso, abril lluvioso, mayo pardo y San Juan claro, labrador prepara los bueyes y el carro.
22. Enero llorón, julio tronón.
23. Enero seco, villano rico.
24. Enero tiene unas horas más por entero; quien de verdad quiera contar, hora y media le ha de echar.
25. Enero, trentayunero, siete capas y un sombrero y todavía me hielo.
26. El mes de enero es la llave del granero; lluvia de febrero cada gota vale un dinero; en marzo cada gota quita un cuarto; en mayo más que en todo el año.
27. Heladas de enero, nieves de febrero, mollinas de marzo, lluvias de abril, aires de mayo, sacan hermoso el año.
28. Estos son mis pollos de enero, mira qué tales serán, pues, como dice el refrán la pluma vale a dinero.
29. Sol de enero, poco duradero.



# FEBRERO

30. Árbol que podó en febrero, tendrá fruto duradero
31. En febrero busca la sombra el perro, pero a últimos no a primeros
32. Flor de febrero no va al granero.
33. Mal año espero si en febrero anda en mangas de camisa el jornalero.
34. Si no lloviere en febrero ni buen prado ni buen centeno.
35. Si no lloviere en Febrero ni buen prado ni buen centeno.
36. Flor de febrero no va al granero.
37. En febrero busca la sombra el perro, pero a últimos no a primeros
38. Árbol que podó en febrero, tendrá fruto duradero
39. En febrero el sol pica, el cerdo se remoja y el perro busca la sombra.
40. En febrero, veinte pies saltan la liebre en el sendero; pero si al galgo le dan pan duro, salta veinte y uno.
41. Febrero es embustero, también loco; trae lluvia, frío y sol, de todo un poco.
42. Febrero, el mes más largo cuando no hay dinero.
43. Fraile callejero, mujer que habla latín y golondrina en febrero, mal agüero.
44. Mal para cuerpo y bolsa, si en febrero ves a la sombra el perro y en mangas de camisa el jornalero
45. Si el buey quieres engordar, de mediado febrero hasta mayo le has de apacentar.



# MARZO

46. Cuando marzo mayea, mayo marcea.
47. El sol de marzo de riego le sirve al campo.
48. En marzo calor temprano es para los campos sano.
49. En marzo si cortas un cardo te salen cuatro.
50. En marzo siembra el garbanzo.
51. En marzo tres hojitas tiene el ajo
52. La patata le dijo al labrador: aunque me siembres en marzo , aunque me siembres en abril , hasta finales de mayo no pienso salir
53. Marzo se lleva la culpa y abril la fruta.
54. Marzo ventoso y abril lluvioso hacen un mayo florido y hermoso (el viento esparce las semillas, la lluvia las riega y el calor las hace brotar).
55. Marzo, los almendros en flor y los mozos en amor.
56. Semana Santa en marzo, año bellaco; Semana santa en abril, año gentil.
57. Si en marzo oyes tronar limpia tu era y barre el pajar.
58. Si quieres sandías por Santiago (25 de Julio) siémbrales por San Marcos (25 de abril).
59. Cuando marzo mayea, mayo marcea.
60. Cuando marzo vuelve el rabo, todavía al invierno no se le ve el cabo.
61. Calor de marzo temprano es para el campo sano.
62. En marzo, el garbanzal ni nacido ni por sembrar.
63. El que quiera tener ovejas mil, líbrelas de las heladas de marzo y de los orbajos de abril.
64. Marzo de lluvias cargado, año muy desgraciado.
65. Marzo marzuelo, un día malo y otro bueno.
66. Marzo y septiembre son cual hermanos: uno dice adiós al invierno y otro al verano.
67. Si hay truenos en marzo, hasta el obispo comerá pan bazo.
68. Si marzo se va y el cuco no viene, o se ha muerto el cuco, o del fin del mundo vuelve.
69. Si marzo vuelve el rabo, no quedará oveja ni pastor enzamarrado
70. Las pajas al pajar y las dueñas a velar; que la que por marzo comenzó, tarde acudió.
71. Que por arriba que por abajo, la Cuaresma siempre cae en marzo.



# ABRIL

72. Abril frío mucho pan y poco vino.
73. Abril mojado, Mayo rociado.
74. Agua de abril si no es torrencial llena la panera.
75. Dos aguas de abril y una de mayo, valen por dos mulas y el carro.
76. El invierno no es pasado si el abril no ha terminado.
77. En abril aguas mil.
78. En abril espigas mil, en mayo espigas y grano.
79. En abril, cortas un cardo y te crecen mil.
80. La patata le dijo al labrador : Aunque me siembres en marzo , aunque me siembres en abril , hasta finales de mayo no pienso salir
81. Marzo se lleva la culpa y abril la fruta.
82. Parra que no brota en abril poco vino da al barril.
83. Sale marzo y entra abril, nubecitas a llorar y campos a reir.
84. Semana Santa en marzo, año bellaco; Semana santa en abril, año gentil.
85. Abril concluido, invierno ido.
86. Abril llovedero, llena el granero.
87. Abril, abrilero, de ciento, uno bueno; la vieja que lo decía tenía ciento uno y no conoció bueno ninguno.
88. Abriles buenos y buenos hidalgos, muy escasos.
89. Abriles y hombres viles, desde que el mundo es mundo, los hubo miles.
90. Abriles y jornaleros, pocos buenos; pero el que es bueno, es bueno.
91. Enjambre de abril para mí, el de mayo para mi hermano.
92. Hasta que no pase abril, no aligeres el vestir.
93. Los años que vienen buenos, por abril lo anuncian truenos.
94. Sí abril fuere frío, habrá pan y vino; y si frío y mojado, seguro está el año.



## MAYO

95. Agua de mayo el bien deseado.
96. Agua de mayo, pan para todo el año.
97. Lo que mayo riega, mayo lo seca.
98. Lo que no se ve en mayo no lo trae todo el año.
99. Mayo caliente y lluvioso ofrece bienes copiosos.
100. Mayo entrado, un jardín en cada prado.
101. Mayo florido, en flor el olivo y granados los trigos.
102. Mayo mojado del buen barbecho hace prado.
103. Para san Isidro labrador (15 de mayo) se va el frío y viene el calor.
104. Siembra perejil en mayo y lo tendrás todo el año.
105. En el mes de mayo, el mastín es galgo.
106. Lodos en mayo, espigas en agosto.
107. Mayo fresco, granero lleno.
108. Quien en mayo se moja en mayo se seca.
109. Si en mayo llueve y hace calor todo el campo cubre de verdor.
110. Cuando mayo va a mediar, debe el invierno acabar.
111. Días de mayo, días amargos, los panes cortos y los días largos.
112. El mal de la culebra, no muerde en el agua y muerde en la tierra, y por mayo deja la pelleja entre la piedra.
113. Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo; y si el tiempo es importuno, hasta el cuarenta de Junio.

## JUNIO

114. Agua por San Juan (24 de Junio) quita vino y no da pan.
  - Junio brillante año abundante.
  - Por junio el mucho calor no asusta al buen labrador.
  - Por san Pedro ( 29 de junio ), saca el ajo y planta el puerro.
  - Sembrarás cuando podrás, pero por San Juan segarás.
115. Caprichoso junio, o sequía, o diluvio.
116. Cielo de junio, limpio como ninguno.
117. En junio si pica el sol, ni mujer ni caracol.
118. En junio, beber y sudar, y el fresco buscar.
119. Tormenta de junio golpea como un puño
120. Junio al principio lluvioso, anuncia verano caluroso.
121. Junio es todo día; los viejos y achacosos tienen más vida.
122. Junio soleado y brillante, te pone de buen talante.
123. Si en junio llueve, en invierno nieva.
124. Lo que en junio se moja, en julio se seca.



## JULIO

125. Dice el labrador al trigo: para julio te espero amigo.
126. En julio la hoz en el puño.
127. Por Santiago (25 de julio) pinta la uva, pinta el melón y también el melocotón.
128. Si en julio llueve renace la hierba y el trigo se pierde.
129. Si llueve por santa Ana, llueve un mes y una semana
130. Dice el trigo al sembrador: con un grano o con dos, al julio soy con vos.
131. En julio, el mozo en la acequia o en el pozo.
132. Tronadas en julio anuncian muchos frutos
133. Julio brillante, año abundante.
134. Julio caliente, quema al más valiente.
135. Julio soleado y brillante, te pone de buen talante.
136. Julio, triguero, septiembre, uvero.
137. Si en julio no truena, hambre en la aldea.

## AGOSTO

138. Agosto seco, castañas en cesto.
139. Agosto tiene la culpa y septiembre lleva la fruta.
140. Agosto todo seca menos el mosto.
141. Lo que en agosto madura, septiembre asegura.
142. Tormentas en agosto racimos y buen mosto.
143. Agosto relente, agua corriente.
144. Agosto tiene la culpa y septiembre lleva la fruta.
145. Agosto, mes de los gatos.
146. Agosto, por el día fríe el rostro; pero por la noche frío en rostro.
147. El que en agosto duerme, velará en septiembre.
148. En agosto uvas y mosto.
149. En agosto, ni por leña al mato, ni por agua al pozo.
150. En las madrugadas de agosto pasan frío el viejo y el mozo.
151. Quien en agosto ara, su riqueza prepara.
152. Primero de agosto lluvioso, pone al castaño hermoso.



# SEPTIEMBRE

153. Septiembre, o seca las fuentes, o arrastra los puentes.
154. En septiembre cosecha y no siembres.
155. Por San Mateo (21 de septiembre) la vendimia arreo.
156. Por San Miguel (29 de septiembre) los higos son miel.
157. Septiembre benigno octubre florido.
158. Septiembre, o seca las fuentes, o arrastra los puentes.
159. A mediados de septiembre, tu fuego enciende.
160. En septiembre, al final, los higos son un manjar.
161. Septiembre caluroso, octubre florido, noviembre para ninguno.
162. Septiembre y marzo, revoltosos ambos.
163. Septiembre, o los ríos llena o el agua escasea.
164. Por septiembre, come y vende; pero no sea tanto tu comer, que no tengas que vender
165. Si el catorce de septiembre es ventoso, todo el año es lluvioso.



# OCTUBRE

166. En octubre podarás más la encina dejarás.
167. En seco o en mojado por San Lucas (18 de octubre) ten sembrado.
168. La luna de octubre siete lunas cubre.
169. Octubre vinatero padre del buen cuero.
170. Por el Pilar (12 de octubre) todos a vendimiar.
171. En seco o en mojado por San Lucas (18 de octubre) ten sembrado.
172. Agua de octubre, las mejores frutas pudre.
173. Dejan recuerdos espantosos los octubres que comienzan tormentosos.
174. Cuando llovizna en octubre sonrío el agricultor y el peón.
175. El mes de octubre, de castañas y setas se cubre.
176. En octubre el gallinero mucha pluma y poco huevo.
177. En octubre niebla en los valles, frío y nieve en las cumbres.
178. En octubre no molesta la lumbre.
179. En octubre, noviembre o diciembre, coma quien tuviere.
180. Octubre es un mes de historias y deja malas memorias.
181. Si llueve en la luna de octubre siete temporales descubre.
182. Por las costas de Levante, el diluvio y la inundación, hacen en octubre su aparición.



# NOVIEMBRE

183. A la viña floja en noviembre la poda.
184. Ajo ruin, ¿por qué no naciste? Porque no me sembraste por San Martín ( 11 de noviembre ).
185. Desde el veinte de noviembre el invierno ya es constante
186. Treinta días trae noviembre con abril, junio y septiembre, menos febrerillo el mocho que sólo tiene veintiocho.
187. En noviembre, como hace el uno, el dos y el tres, hace la mayor parte del mes.
188. Noviembre caliente, mayo helado.
189. Noviembre, dichoso mes que entra con Todos los Santos, media con San Eugenio y sale con San Andrés.
190. Noviembre, si las flores dan, coge el azafrán.
191. Si en noviembre oyes que truena, la cosecha será buena.
192. Si en noviembre truena, el frío arrecia.



# DICIEMBRE

- Cuando en diciembre veas nevar, ensancha el granero y el pajar.
  - En diciembre la tierra se duerme.
  - Entre todos los Santos y Navidad, es invierno de verdad.
193. En diciembre y enero la borrina, y en febrero y marzo nieve hasta la petrina.
  194. En diciembre, el pastor y el labriego descuidan las ovejas y atizan el fuego.
  195. En diciembre, hielos y nieves, lebrillos de matanza y roscos de aguardiente.
  196. Amanecer y oscurecer, en diciembre se suceden a la vez.
  197. Cuando diciembre es frío y la nieve abunda, el labrador tiene fe en una añada fecunda.
  198. Del uno de diciembre en adelante, el invierno ya es constante.
  199. Días de diciembre, días de amargura: apenas amanece, ya es noche oscura.
  200. Diciembre es del año el mes más anciano.
  201. Diciembre que se marcha tiritando, buen año viene pregonando
  202. Si diciembre y enero pasan sin frío, cuando viene febrero se hiela el río.
  203. En las frías noches de diciembre, si ves lucir la luna blanca, echa en la cama cobertor y manta.
  204. Ni en agosto caminar ni en diciembre navegar.
  205. Ni verano hasta San Juan, ni invierno hasta Navidad.



# DICHOS Y REFRANES GRACIOSOS EN ESPAÑOL

1. A borracho fino, primero agua y luego vino.
2. A buen entendedor, menos sopapos.
3. A cena de vino, desayuno de agua.
4. A grandes males, grandes lamentos.
5. A la aceituna y al gitano no los busques en verano.
6. A la suegra y al gorrión, perdigón.
7. A la vejez y a la juventud les espera el ataúd.
8. A la vejez, pastillas.
9. A mal tiempo, usa tu paraguas.
10. A melón bueno y maduro, todos le huelen el culo.
11. A nadie le huelen sus peos ni sus hijos le parecen feos.
12. A ningún cojo se le olvidan las muletas.
13. A quien nueve meses estuvo en la barriga de una loca, algo le toca.
14. A tu hija más lista no la pierdas de vista.
15. Abogado, juez y doctor, cuanto más lejos, mejor.
16. Abriles y yernos, pocos son buenos.
17. Afana, suegro, para que te herede; manto de luto y corazón alegre.
18. Al amigo y al caballo, no cansallo.
19. Al comer y al cagar, prisa no te has de dar.
20. Al puerco, y al yerno y a la nuera, enseñarles la puerta.
21. Al trabajo no llego porque estoy cojo, pero voy a la taberna poquito a poco.
22. Amar sin ser amado es como limpiarse el culo sin haber cagado.
23. Amor de monja y pedo de fraile, todo es aire.
24. Amor loco, si ella es mucho y tú eres poco.
25. Amor, amor, malo el principio y el final peor.
26. Amor, tos y dinero, llevan cencerro.
27. Ante la duda, la más tetuda.
28. Ante la duda, yo la viuda.
29. Antes de que te cases mira bien lo que haces, que no es nudo que así desates.
30. Barre la nuera, lo que ve la suegra.



31. Bienaventurados los borrachos, que verán a Dios dos veces.
32. Boda sin borracho, es un milagro.
33. Bollo crudo, engorda el culo.
34. Cabra, caballo y mujer, gordos los has de escoger.
35. Cada día que amanece, el número de tontos crece.
36. Cagar bien y mear claro, cagajón para el cirujano.
37. Cara de espanto, trasero de encanto.
38. Celosillo es mi marido y yo me río, porque cuando él va, yo he venido.
39. Con hambre, no hay pan duro.
40. Cuando el grajo vuela bajo, hace un frío del carajo.
41. Cuando tu novio te bese, no te acerques al balcón, que el amor es ciego, pero los vecinos no.
42. Culos que una vez se juntan, de lejos se saludan.
43. De aceituna, una, y de vino una laguna.
44. Del color de la cara tienes el culo, que aunque no te lo he visto, me lo figuro.
45. Del que tiene dinero suenan bien hasta los gases.
46. El agua para los bueyes y el vino para los reyes.
47. El eco siempre tiene la última palabra.
48. El hombre promete y promete hasta que lo mete, y una vez que mete, acaba lo que promete.
49. El horno y la vieja, por la boca se calientan.
50. El mal del cornudo: él no lo sabe y lo sabe todo el mundo.
51. El muerto al pozo y el vivo al gozo.
52. El muerto y el invitado a los tres días apestan.
53. El que al bar va y viene, dos casas mantienen.
54. El que bien caga y bien mea no necesita que el médico le vea.
55. El que madruga encuentra todo cerrado.
56. El que madruga... anda con sueño todo el día.
57. El que ríe el último, no entendió el chiste.
58. El que sabe, sabe; y el que no, es jefe.
59. El que tiene tienda que la atienda.
60. En casa del jabonero, el que resbala muere.
61. Es mejor callar que con tontos hablar.
62. Habló el buey, y dijo mú.
63. Hay dos palabras que te abrirán muchas puertas: Tire y Empuje.
64. Hay un mundo mejor, pero es carísimo.
65. Hombre celoso, hace de la pulga un oso.
66. Juan Palomo: yo me lo guiso, yo me lo como.
67. La mejor salsa, el apetito.
68. La voz del culo no tiene remedio ni disimulo.
69. Las verdades de Perogrullo, que a la mano cerrada llamaba puño.
70. Limpia tu moco y no harás poco.
71. Lo importante no es ganar, es hacer perder al otro.
72. Lo malo no es vivir en las nubes, sino bajar.
73. Los buenos estudiantes y los buenos caballos, siempre terminan su carrera.
74. Los santos viejos no hacen milagros.





75. Más difícil que matar un burro a pellizcos.
76. Más vale dar buen pedo que dinero a Maese Pedro.
77. Más vale que digan aquí corrió una gallina, que aquí murió un gallo.
78. Más vale sutil volátil en la región metacarpiana, que la segunda potencia de diez merodeando por las regiones etéreas.
79. Mateo, Mateo, el culo te veo, si no te lo tapas, te lo agujereo.
80. Moza ventanera, o puta o pederera.
81. Mucho sabe la zorra, pero más el que la toma.
82. Mucho te quiero perrito pero de pan poquito.
83. Mujer resuelta, cuernos a la vuelta.
84. Nadie sabe lo que tiene hasta que ordena su cuarto.
85. No come mi tía, y caga cada día.
86. No dejes para mañana lo que puedas hacer la semana que viene.
87. No hay cuento soso como el que lo cuente sea gracioso.
88. No renuncies a tus sueños; sigue durmiendo.
89. No tiene la culpa el tonto... sino quien lo hace gerente.
90. Nunca te cases por dinero. Puedes pedirlo prestado más barato.
91. Para todo mal, mezcal; para todo bien, también.
92. Perico Pericales, que se caga en los bancales y le echa la culpa a los zagales.
93. Planta un árbol, haz feliz a un perro.
94. Pon tu culo en concejo: uno te dirá que es blanco, otro que es bermejo.
95. Por más vueltas que das, el culo siempre te queda atrás.
96. Quien mea y no pee, no hace lo que debe.
97. Quien mucho se arremanga, vésele el culo y la nalga.
98. Refranes y sustos, hay para todos los gustos.
99. Ríe y el mundo reirá contigo, ronca y dormirás solo.
100. Salir de Guatemala y entrar en Guatepeor.
101. Ser más largo que un día sin pan.
102. Si bebes para olvidar, paga antes de empezar.
103. Si el estudio engrandece, que estudien los enanos.
104. Si estudiar da frutos, que estudien los árboles.
105. Sonríe ahora que mañana te puede faltar un diente.



# REFRANES DE BIENESTAR Y SALUD

1. A enfermedad, pleito y camino, la bolsa abierta de continuo
2. A grandes males, grandes remedios.
3. A quien enferma para morir, ningún remedio puede servir.
4. A quien habla como enfermo y come como sano, no lo tengas por enfermo, sino por falso.
5. Al enfermo que es de vida, el agua le es medicina; y al que es de muerte, no hay médico que acierte.
6. Al médico, confesor y abogado, no le andes con engaños
7. Al médico, pagarlo y creerlo: refrán que indica la postura del enfermo ante el médico.
8. Alma sana en cuerpo sano.
9. Anda abrigado, come poco y duerme en alto, si quieres vivir sano.
10. Aunque bien sabe, no cura el jarabe
11. Boticario que equivoca el tarro, manda al enfermo a mascar el barro
12. Cinco cosas procuran: salud, saber, paz, abundancia y cordura. Con nada está la salud bien pagada.
13. Con lo que Juan mejora, Pedro empeora
14. Con salud y bolsa llena, ¿quién dijo pena?
15. Con salud y dinero, hago cuanto quiero.
16. Con salud, lo hay todo; sin salud no hay nada.
17. Corazón alegre, hombre sano.
18. Cuando a un enfermo dos médicos van, toca a muerto el sacristán.
19. Cuando te curas, duras
20. Cuando vienen los males, todos los tiempos son iguales
21. Cuatro cosas has de procurar: salud, saber, templanza y paz. ¿De qué te sirven tus bienes, si salud no tienes?



22. Curas y médicos saben a miles los secretos.
23. Dame el médico que sana y quédate con el que parla
24. De dolor, nadie murió: indica que el dolor se puede soportar.
25. De médico, poeta y loco, todos tenemos un poco.
26. De tres cosas no te fíes: de salud de viejo, de alegría de jugador y de cielo estrellado.
27. Dejar de comer por haber comido, no es enfermedad de peligro
28. Dios te de salud y gozo y casa con corral y pozo.
29. Dolencia larga es muerte lenta.
30. Dolor por mujer muerta, dura hasta la puerta
31. Dolores sin calentura, me huelen a travesura
32. Donde entra el aire y el sol, no entra el doctor
33. Donde no hay boticarios ni médicos, los hombres se mueren de viejos
34. Échate a enfermar, y sabrás quien te quiere bien y quien te quiere mal
35. El cura y el que cura no tienen hora segura.
36. El dolor de viudo, cortito y agudo
37. El mal bien sufrido, para el cielo abre camino.
38. El mal corre al entrar, y cuando sale, se suele parar
39. El mal de amor no lo cura el doctor.
40. El mal entra a brazadas y sale a pulgaradas.
41. El mal entra como loco y sale poco a poco.
42. El mal que no tiene remedio, olvidarle es el mejor medio
43. El mal viene a arrobas y se va a onzas
44. El mal ya sufrido duele menos que el temido.
45. El médico mal se cura a sí mismo
46. El medico prudente, el enfermo obediente, y el servidor diligente
47. El médico que mejor cura, a algunos manda a la sepultura
48. El médico y el confesor, cuanto más viejos, mejor
49. El que habla como enfermo y come como sano, tenle por hombre malo.
50. El viejo que se cura, cien años dura.
51. El vino con agua es salud de cuerpo y de alma
52. En habiendo vino, aceite y manteca de cerdo, media botica tenemos
53. En la cárcel y en el hospital se conoce la amistad.
54. En la enfermedad se conoce lo que vale la sanidad
55. En mal de muerte no hay médico que acierte.
56. En prisión y enfermedad se conoce la amistad
57. En septiembre, el enfermo tiemble
58. Enfermedad que no estorba para dormir, ni comer, poco medico ha menester.
59. Enfermo que hace por comer, a la vida le tiene fe
60. Enfermos indigentes no tienen parientes
61. Entre salud y dinero, salud quiero.
62. Es muy enfermo quien es muy viejo
63. Espíritu enfermo, busca en la lectura su remedio
64. Fácil es recetar, pero difícil curar
65. Gran parte de la salud es conocer la enfermedad.
66. Hasta que el hombre muere, de su salud no desespere.
67. Hombre enfermo, hombre eterno



68. Hombre robusto es el que da el susto
69. Juventud sin salud, más amarga que la senectud.
70. La buena lectura, distrae, enseña y cura
71. La enfermedad del delicado: que nunca está enfermo y nunca está sano.
72. La hierba conocida, esa aplica a tu herida
73. La mejor medicina es la buena cocina
74. La salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.
75. La salud es víspera de enfermedad.
76. La salud no tiene precio, y quien la arriesga es un necio.
77. Limpieza y sanidad son amigos de verdad.
78. Lo mejor de la medicina es usar muy poco de ella
79. Lo que el médico erró, errado quedó, y la tierra lo cubrió.
80. Lo que mejora a Ramiro, a Juan le sienta como un tiro
81. Los males hacen amistades
82. Mal breve, poco se teme.
83. Mal encubierto, pronto tocaran a muerto
84. Mal es sufrir; pero sufrirlo mal, es mayor mal
85. Mal que espera bonanza no es mal de importancia.
86. Mal que no tiene cura, quererlo curar es locura
87. Mal sin doctor y hacienda sin señor, de mal en peor
88. Mal va el enfermo que nombra a su médico heredero
89. Males otoñales, o largos o mortales.
90. Mas vale el médico muy experimentado que el muy letrado
91. Mas vale no enfermar que sanar.
92. Mas vale que la bolsa sienta el dolor que no el corazón
93. Mas vale sufrir que morir.





94. Médico de sesenta; y barbero, por debajo de treinta
95. Médico sin ciencia, poca conciencia.
96. Médicos errados, papeles mal guardados y mujeres atrevidas quitan las vidas.
97. Mientras buenos estamos, de los santos no nos acordamos; pero nos viene la mala, y "¡ay, santito de mi alma!".
98. Mozo el cirujano, rico el boticario y viejo el doctor, eso es lo mejor.
99. Nadie quiere la salud más que el enfermo.
100. No envejecen los años, sino las enfermedades, penas y trabajos.
101. No es buen doctor quien siempre tiene mal color.
102. No hay cosa tan buena como la salud, ni tan mala como el ataúd.
103. No hay mal tan grave que, si no acaba, no se acabe
104. No hay mayor dolor que venir a ser pobre después de señor
105. Poco dinero, salud de hierro.
106. Por catarro y mal de muelas, nunca lleva el cura ofrendas
107. Por males de nervios nunca se tocó a muerto.
108. Por mucho mal nadie muere, hasta que Dios quiere.
109. Por sufrido y paciente no es uno menos valiente
110. Que escojas te aconsejo barbero joven y medico viejo: indica la edad más apropiada para ambos.
111. Quien bien come y bien digiere, solo de viejo se muere.
112. Quien bien se cura, dura.
113. Quien mal padece, mal perece.
114. Quien tiene dolencia, abra la bolsa y tenga paciencia.
115. Salud perdida, velas encendidas; salud cobrada, velas apagadas.
116. Salud, amor y hogar hacen el bienestar.
117. Si bien cómo y mejor duermo, no estoy enfermo.
118. Si quieres vivir sano, la ropa de invierno no la quites en verano.
119. Tres cosas buenas no se venden en la plaza: la salud, la buena fama y la buena crianza.
120. Tres días preguntan al enfermo como se halla; desde el cuarto, ni palabra
121. Tres eses hacen dichoso: ser santo, sano y sabio.
122. Tres estornudos, resfriado seguro.



# REFRANES SOBRE LA SALUD Y LA ENFERMEDAD

1. ¿De qué te sirven tus bienes, si salud no tienes?
2. "A más doctores, más dolores."
3. "Aceite de oliva, todo mal quita."
4. "Aceite y romero frito, bálsamo bendito."
5. "Al dolor de cabeza, el comer lo endereza."
6. "Al que bien come y mejor bebe, la muerte no se le atreve."
7. "Almuerza bien, come más, cena poco y vivirás."
8. "Baco, Venus y tabaco, ponen al hombre flaco."
9. "Buena es la quina, pero tanta, no es medicina."
10. "Caldo de gallina, es famosa medicina."
11. "Carne y pescado en una comida, acorta la vida."
12. "Comamos manzanas todo el año, y la enfermedad sufrirá un desengaño."
13. "Comer hasta enfermar, y ayunar hasta sanar."
14. "Con pan y ajo crudo, se anda seguro."
15. "Con salud y dinero, hago cuanto quiero."
16. "Con un huerto y un malvar, hay medicinas para un lugar."
17. "Cuanto más grande la cabeza, más fuerte la jaqueca."
18. "Cuatro cosas has de procurar, salud, templanza, saber y paz."
19. "De abrigado a nadie vi morir, de desabrigado sí."
20. "De las virtudes del romero, puede escribirse un libro entero."
21. "De los cuarenta para arriba, no te mojes la barriga."
22. "Dios cura, y el médico cobra la factura."
23. "Dios te dé salud y gozo, y casa con corral y pozo."
24. "Donde entra el aire y el sol, no entra el doctor."
25. "El buen cirujano, blando de palabras y duro de manos."
26. "El buen cirujano, corta por lo sano."
27. "El corazón alegre, de salud es fuente."



28. "El que bien come y bien digiere, sólo de viejo se muere."
29. "El trabajo, es sano."
30. "El vivir templadamente, hace sana y rica a la gente."
31. "En la medicina, como en todas las cosas, las novedades, son peligrosas."
32. "En la playa, un mes, y en el campo, tres."
33. "Enriquece y sana, el levantarse muy de mañana."
34. "Entre el arroz que tapa y las uvas que sueltan, está la cosa resuelta."
35. "Fácilmente, el sano da consejo al doliente."
36. "Frío en invierno y calor en verano, eso es lo sano."
37. "Fumador empedernido, hombre carcomido."
38. "Haz tu casa al solano, y vivirás sano."
39. "Hipócrates y Galeno, trajeron a mi casa el bien ajeno."
40. "Joven es quien está sano aunque tenga ochenta años, y viejo el doliente, aunque tenga veinte."
41. "Juventud, salud, larga edad, continua enfermedad."
42. "La flor del romero, de la abeja es curandero."
43. "La mejor medicina, es la buena cocina."
44. "Lo que el médico curar no puede, lo cura la muerte."
45. "Lo que es bueno para el bazo, es malo para el espinazo."
46. "Los pesares, envenenan la sangre."
47. "Mano fría, y pie caliente, salud competente."
48. "Más alimenta el pan casero, que el que vende el panadero."
49. "Más vale prevenir, que curar."
50. "Más vale, quedar hoy con ganas, que enfermo mañana."
51. "Mear claro y recio, deja al médico por necio."
52. "Médico jumento, cura a todos con un mismo unguento."
53. "Mejor es evitar, que remediar."
54. "Mens sana, in corpore sano (Mente sana,) (en cuerpo sano.)"
55. "Mozo es el que está sano, y rico el que no debe ni un ochavo."
56. "Mucho dinero, poca virtud, poco dinero, mucha salud."
57. "No es nada sano, bromear con Venus en el verano."
58. "Paga lo que debes, y sanarás del mal que tienes."
59. "Para bien estar, mucho se ha de andar."
60. "Peso y medida, quitan al hombre fatiga."
61. "Quien bebe tras la cocina, de una higa a la medicina."
62. "Quien come poco y bien, vive mucho y mejor." "Quien de cuando en cuando ayuna, su salud asegura."
63. "Quien discretamente se cura, más dura, quien se cura y se curetea, su muerte desea."
64. "Quien mal vive, por donde peca se le castigue."
65. "Quien mueve las piernas, mueve el corazón."
66. "Quien quiera tener el ojo sano, átese la mano."
67. "Salud y alegre ánimo, a cualquier costo es barato."
68. "Salud y pesetas, que lo demás son puñetas."
69. "Salud, dinero y buen vino, e irme a la gloria de camino."
70. "Según dijo Galeno, lo que para unos es malo, para otros es bueno."



71. "Si una víbora te pica, no hay remedio de botica."
72. "Tabaco, vino y mujer, echan al hombre a perder."
73. "Tan sano es el trabajo, como en la sopa el ajo."
74. "Todo en exceso, hace daño."
75. "Un médico cura, dos dudan, y tresmuerte segura."
76. "Una manzana cada día, el médico te ahorraría."
77. "Una vez al año, no hace daño."
78. "Vicios y disgustos, matan a muchos."
79. "Viejo que se cura, cien años dura."
80. A cualquier dolencia es remedio la paciencia.
81. A quien come muchos manjares no le faltarán enfermedades.
82. Aceite de oliva, todo mal quita.
83. Aceite y romero frito, bálsamo bendito.
84. Aceite y vino, bálsamo divino.
85. Agua caliente, salud para el vientre.
86. Agua corriente sana a la gente.
87. Agua detenida es mala para bebida.
88. Agua sobre agua, ni cura ni lava.
89. Ajo, cebolla y limón, y déjate de inyección.
90. Al médico, confesor y letrado, hablarle claro.
91. Al que está enfermo, nada le sabe bueno.
92. Bebe el agua a chorro y el vino a sorbos.
93. Bebe poco y come asaz, duerme en alto y vivirás.
94. Bebe tras el caldo y vaya el médico al diablo.
95. Beber con medida alarga la vida.
96. Buen arte es el del médico que soterra su yerro.





97. Calenturas de mayo, salud para todo el año.
98. Camina como viejo y llegarás como joven.
99. Camisa que mucho se lava y cuerpo que mucho se cura, poco dura.
100. Casi todos los hombres mueren de sus remedios, no de sus enfermedades.
101. Casi todos los hombres se mueren de sus medicinas y no de sus enfermedades.  
Moliere
102. Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago.
103. Come poco y cena temprano, si quieres llegar a anciano.
104. Come y caga fuerte, y no le tendrás miedo a la muerte.
105. Comida caliente y bebida fría, salud y alegría; comida fría y bebida caliente ¡Ay de mi vientre!
106. Comida de aldeanos, sin manteles, pero mucho y sano.
107. Como te curas, duras.
108. Con el médico olvidón, enfermos a montón.
109. Con salud lo hay todo, sin salud no hay nada.
110. Consulté con mi almohada y me dijo: «Consulta con tu médico».
111. Cuando estamos sanos, todos tenemos buenos consejos para los enfermos.
112. Cuando se dice que un medicamento carece de efectos indeseables, lo probable es que carezca de cualquier efecto.
113. De enero a enero, tener buena salud y mucho dinero.
114. De hambre a nadie vi morir; de mucho comer cien mil.



115. De médico indocto y de alquimista roto, no te fíes ni poco. Los mejores médicos del mundo son: el doctor dieta, el doctor reposo y el doctor alegría.
116. De médico, poeta y loco, todos tenemos un poco.
117. De penas y de cenas están las sepulturas llenas.
118. Deja a quien se está muriendo y acude a la que está pariendo.
119. Después de comer, ni un sobre escrito leer.
120. Dieta y no recetas y tendrás salud completa.
121. Dios te guarde de mozo halagüeño y de médico andariego.
122. Donde entra el aire y el sol, no entra el doctor.
123. El agua hervida, alarga la vida.
124. El agua, ni envejece ni empobrece.
125. El arte de medicina consiste en entretener al paciente mientras la naturaleza cura la enfermedad. Voltaire
126. El comer, a muchos mata, y la dieta, a muchos sana.
127. El corazón alegre, de salud es fuente.
128. El médico viejo y mozo el barbero.
129. El melón por la mañana es oro, al medio día plata y por la noche mata.
130. El muy sano, de la primera, se va al camposanto.
131. El progreso de la medicina nos depara el fin de aquella época liberal en la que el hombre aún podía morir de lo que quería.
132. El psicoanálisis es el cubismo de la medicina. Pio Baroja
133. El que sólo sabe medicina, ni medicina sabe.
134. El remedio de la tía Mariquita: con aceite todo lo quita.
135. El sentimiento de la salud se adquiere solamente mediante la enfermedad.
136. El sol, el médico y el alguacil, por todas partes entran y vuelven a salir.
137. El vino alegra el ojo, limpia el diente, y sana el vientre.
138. El vino calienta, el aceite alimenta.
139. El vino en jarro, cura el catarro.
140. En mal de muerte no hay médico que acierte.
141. En Medicina dos más dos no siempre es cuatro.
142. En prisión y enfermedad se conoce la amistad.
143. En sana salud no se piensa en el ataúd."
144. En tu salud lo hallarás, si mal haces mal tendrás.
145. Entre salud y dinero, salud quiero.
146. Es gran parte de la salud conocer la enfermedad.
147. Fumador empedernido, hombre carcomido.
148. Gástalo en la cocina y no en medicina.
149. Hasta la salud quiere descanso.
150. Hasta que el hambre muere, de su salud no desespere.
151. Hay que tener cuidado con los libros de salud, podemos morir por culpa de una errata.
152. Haz tu casa al solano, y vivirás sano.
153. Hombre bien mantenido, si quiere estar sano, haga ejercicio.
154. Hombre gordo y hombre enfermo, viene a ser lo mismo.
155. Jorobas y manías no las curan médicos.
156. Juventud sin salud, más amarga que senectud.
157. Juventud, salud, larga edad, continua enfermedad.



158. La alegría es gran medicina, pero no se vende en la botica.
159. La buena cocina, a la pobreza tiene por vecina.
160. La buena medicina es aquella que mejora el cuerpo y no asalta el bolsillo.
161. La comida reposada y la cena paseada.
162. La felicidad es: buena salud y mala memoria.
163. La investigación de las enfermedades ha avanzado tanto que cada vez es más difícil encontrar a alguien que esté completamente sano.
164. La medicina cura, la naturaleza sana.
165. La medicina es el arte del acompañar al sepulcro con palabras griegas. Enrique Jardiel Poncela
166. La medicina sólo puede curar las enfermedades curables. Proverbio chino
167. La mejor medicina es la buena cocina.
168. La mesa pobre es madre de la salud rica.
169. La posesión de la salud es como la de la hacienda, que se goza gastándola, y si no se gasta, no se goza. Francisco de Quevedo
170. La primera riqueza es la salud.
171. La salud es la justa medida entre el calor y el frío. Aristóteles
172. La salud es la mayor riqueza.
173. La salud es un estado transitorio entre dos épocas de enfermedad y que, además, no presagia nada bueno. Winston Churchill
174. La salud es un tesoro que vale más que el oro.
175. La salud no es conocida hasta que es perdida.
176. La salud no está en el plato sino en el zapato.
177. La salud no se aprecia hasta que llega la enfermedad.



178. La salud no tiene precio, y el que la arriesga es un necio.
179. La única manera de conservar la salud es comer lo que no quieres, beber lo que no te gusta, y hacer lo que preferirías no hacer. Mark Twain
180. Limpieza y sanidad son amigos de verdad.
181. Llaga incurable, vida miserable.
182. Llagas hay que no curan, y toda la vida duran.
183. Llagas untadas, llagas aliviadas.
184. Lo que no mata engorda.
185. Lo que para el hígado es bueno, para el bazo es veneno.
186. Lo que pica sana.
187. Lo que quema, cura.
188. Los médicos trabajan para conservarnos la salud, los cocineros para destruirla; pero estos últimos están más seguros de su labor. Diderot
189. Mal que no tiene cura, quererlo curar es locura.
190. Mala es la llaga que el romero no la sana.
191. Mano lavada, salud bien guardada.
192. Más cura una dieta, que diez recetas.
193. Más fácil es recetar que curar.
194. Más mató la gula que la espada.
195. Más mató la receta, que la escopeta.
196. Más vale prevenir que curar.
197. Más vale sano que pagarle al cirujano.
198. Médico cúrate a ti mismo.
199. Médico ignorante y negligente, mata al sano y al doliente.
200. Médico nuevo hincha el cementerio.
201. Médico sin ciencia, poca conciencia.
202. Médicos y potros que los domen otros.
203. Mejor es sentencia de juez que de galeno.
204. Mens sana in corpore sano. Juvenal
205. Mucho dinero, poca virtud; poco dinero, mucha salud.
206. Nadie quiere la salud más que el enfermo.
207. Naranja agria en ayunas, salud segura.
208. Ni buen médico, ni buena caza, sino buena hogaza.
209. Ni virtud en la juventud, ni en la vejez salud.
210. No envejecen los años, sino las enfermedades, penas y trabajos.
211. No hay cosa más sana, que comer en ayunas una manzana.
212. No hay cosa tan buena como la salud, ni tan mala como el ataúd.
213. No le quiere mal, quien le quita al viejo de cenar.
214. No llames virtud a lo que te hace perder la salud.
215. Paga lo que debes, y sanarás del mal que tienes.
216. Para enfermar de años no hay medicina.
217. Para enfermedades de años, no hay medicina.
218. Para honrar a un doctor no esperes a necesitarlo.
219. Para mentir y comer pescado, hay que tener mucho cuidado.
220. Para quien coma muchos manjares, no faltarán enfermedades.
221. Por comidas y cenas, y por rubias y morenas, están las sepulturas llenas.



222. Que la comida sea tu alimento, y tu alimento tu medicina. Hipócrates  
223. Quien bien caga y bien mea, no necesita que el médico le vea.  
224. Quien come con cordura, por su salud procura.  
225. Quien comió hasta enfermar, ayune hasta sanar.  
226. Quien quisiere vivir sano, coma poco y cene temprano.  
227. Quien salud no tiene de todo bien carece.  
228. Salud es al enfermo la alegre cara del médico.  
229. Salud sin trabajo, campana sin badajo.  
230. Salud y alegre ánimo, a cualquier costo es barato.  
231. Salud y alegría, belleza cría; atavío y afeite, cuesta dinero y mente.  
232. Salud y bellaquería, son fuentes de alegría.  
233. Salud y dinero haya, que lo demás vale dos habas.  
234. Salud, amor y hogar hacen el bienestar.  
235. Si alguien busca la salud, pregúntale si está dispuesto a evitar en el futuro las causas de la enfermedad; en caso contrario, abstente de ayudarle. Sócrates  
236. Si juegas a los médicos hazlo sin pacientes reales.  
237. Si quieres vivir sano, anda una legua más por año.  
238. Si salud tienes, hartos bienes.  
239. Sol y sal, preservan de todo mal.  
240. Sopa hervida y rebullida, alarga la vida.  
241. Todo medicamento que no está indicado, está contraindicado.  
242. Tres eses hacen dichoso: ser santo, sano y sabio.  
243. Un buen vino alegra el ojo, limpia el diente y sana el vientre.  
244. Una manzana al día, de médico te ahorraría.



# SORIA CARDIOPROTEGIDA

## LOCALIZACIÓN DE DESFIBRILADORES CAJEROS AUTOMÁTICOS y DESAs en CAJA RURAL



24 HORAS

### OFICINAS DE Caja rural de Soria

- Diputación, 1
- Avda. Mariano Vicén 39
- Camaretas
- Francisco de Agreda, 2
- Avda. Valladolid, 7
- Plaza de Mariano Granados nº 2.

**POLICÍA LOCAL.** Obispo Agustín, 1

**POLICIA NACIONAL**  
Comisaría Nicolás Rabal 9

**CUARTEL DE LA GUARDIA CIVIL**  
Eduardo Saavedra 2

**PALACIO CONDES DE GÓMARA**  
**AUDIENCIA PROVINCIAL**



- 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 y Pasillo Rx. Planta baja

### CENTROS MÉDICOS

- **PAMA.** Ronda Eloy Sanz Villa 2
- **ASISA.** Pasaje Mariano Vicén
- **MC Mutual.** Venerable Palafox, 2 bajo
- **Mutua Universal.** Avda Duques De Soria 1

### JORNADA LABORAL SIN FESTIVOS

- **Delegación Territorial**  
Junta de Castilla y León. Linajes 1
- **Centro radiológico Saiz-Santana**  
Manuel Blasco 6 Bajo

### DESAs en:

#### 1.- Todos los Centros de Salud

#### 2.- Consultorios:

Duruelo de la Sierra  
Golmayo (Las Camaretas)  
Hontoria del Pinar  
Langa De Duero  
Medinaceli  
Navaleno  
Osma  
Tardelcuende  
Vinuesa



**El resto de los 108 DESAs de Soria se pueden localizar en Soria Corazón**

- Ayuntamiento de **Soria (4):** Policía Local (2: Comisaría Local y Móvil en Coche Patrulla) Bomberos (Camión anti-incendios) y Pol. de la Juventud
- Ayuntamiento de **Duruelo de la Sierra.**
- Ayuntamiento de **Covalada**
- Ayuntamiento de **Ágreda**
- Ayuntamiento de **Cueva de Agreda**
- Ayuntamiento de **Valdemaluque**
- Ayuntamiento de **Alconaba**
- Ayuntamiento de **Fuentecantos**
- Ayuntamiento de **Almazán**
- Ayuntamiento de **San Leonardo de Yagüe.**
- Ayuntamiento de **Fuentearmegil**
- Ayuntamiento de **Retortillo**
- Ayuntamiento de **Arcos de Jalón**
- Ayuntamiento de **Almarza**
- Ayuntamiento de **Narros**
- Ayuntamiento de **Medinaceli**
- Ayuntamiento de **Montejo de Tiermes**
- Ayuntamiento de **Santa María De Huerta**
- Ayuntamiento de **El Royo**
- Ayuntamiento de **Villar del Río**
- Ayuntamiento de **Salduero**
- Ayuntamiento de **Quintanas de Gormaz**
- Ayuntamiento de **Pedrajas**
- Ayuntamiento de **Arenillas**
- Ayuntamiento de **Borobia**
- Ayuntamiento de **Los Rábanos**
- Ayuntamiento de **Navalcaballo**
- Ayuntamiento de **Tardajos**

**EDITA:** Fundación Científica Caja Rural de Soria. Ejemplar gratuito. D.L. SO-1/2012.

Puede consultar esta y otras publicaciones de la FCCR en la web: [www.fundacioncajarural.net](http://www.fundacioncajarural.net)

