



SEMBRANDO SALUD

*Porque una vida plena debería ser accesible para
todo el mundo*

¿QUIÉNES SOMOS?

Sembrando Salud está liderado por **Doctores** en el ámbito de la **salud física y cognitiva**.



Paula Rodríguez Fernández



Sergio Álvarez Pardo

A partir de **4 pilares** fundamentales: accesibilidad, individualización, ciencia e innovación; Sembrando Salud diseña **recursos** adaptados a las necesidades de quienes conviven diariamente con los desafíos de una **enfermedad** y/o **proceso degenerativo** para que puedan vivir con calidad y adquirir un papel activo en su autocuidado.



¿QUÉ OFRECEMOS?

Sembrando Salud ofrece planes **personalizados** de **ejercicio físico** y **estimulación cognitiva** que pueden realizarse de manera autónoma desde el domicilio.

¿CÓMO LO HACEMOS?



1. EVALUACIÓN INICIAL

Un **profesional sanitario** acude al domicilio del usuario para realizar una primera evaluación.

Esta valoración permite diseñar un **plan individualizado para promover la salud física** (fuerza, movilidad, prevención de caídas...) **y cognitiva** (memoria, atención, cálculo, lenguaje...) del usuario y generar un **informe** sobre su estado funcional.

¿CÓMO LO HACEMOS?

2. KIT PERSONALIZADO



El usuario recibe en su domicilio el Kit Sembrando Salud, que incluye:

- Un **cuaderno personalizado** con **ejercicios físicos** y **cognitivos** adaptados a sus necesidades.
- El **material** para realizar los ejercicios físicos.

El usuario recibe un cuaderno nuevo cada dos meses con ejercicios actualizados. También recibe llamadas periódicas de seguimiento.

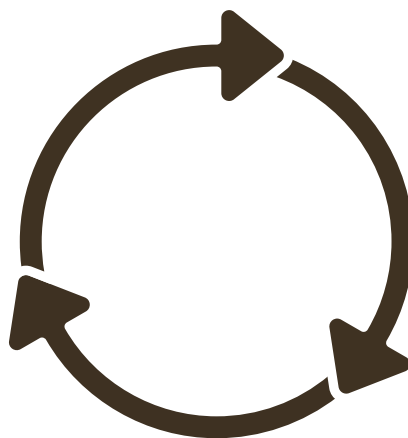
¿CÓMO LO HACEMOS?

3. SEGUIMIENTO Y ACTUALIZACIÓN DEL PLAN

La persona evaluadora acude al domicilio **cada 4 meses** para realizar una **evaluación de seguimiento** y conocer el progreso del usuario.

El **plan se actualiza cada 4 meses** en función de los resultados obtenidos en las evaluaciones de seguimiento.

Seguimiento



Evaluación

Entrega del Kit personalizado
para 4 meses

CASOS DE ÉXITO

Tras 4 meses con la metodología Sembrando Salud, nuestros usuarios...

Aumentan su **fuerza** un **22,73%** en el tren superior y un **27,67%** en el tren inferior



Aumentan su **capacidad cardiovascular** un **29%**

Mejoran su capacidad de **atención** un **35%**



Mejoran su **rendimiento cognitivo global** un **13%**



NUESTROS COLABORADORES

Impulsado por

EMPRENDEDORES
CAJADEBURGOS



COLEF

CASTILLA Y LEÓN

Colegio Oficial de Licenciados en
Educación Física y en Ciencias de
la Actividad Física y del Deporte
de Castilla y León



AGALSA

Sierra de la
DeManda



©Sembrando Salud SL. Todos los derechos reservados. Queda expresamente prohibida la reproducción o redistribución de contenidos sin el consentimiento previo por escrito de Sembrando Salud.

Más información en sembrandosalud.es