

3d

DE ENFERMERÍA

www.enfermeriaavila.com

Depósito Legal: AV-281-93. ISSN: 2989-7858 Pie Imprenta: Colegio Oficial de Enfermería de Ávila. Mes de Enero
Nº 1 Año 2026 Boletín Informativo del Colegio Oficial de Enfermería de Ávila.



CUIDAR, EDUCAR Y SOSTENER:
EL COMPROMISO PROFESIONAL
DE LA ENFERMERÍA CON LA
LACTANCIA MATERNA

EDITORIAL

EL NUEVO CÓDIGO DEONTOLOGICO DE LA
ENFERMERÍA: ÉTICA, COMPROMISO Y
REIVINDICACIÓN PROFESIONAL

PREMIO ENFERMERA DEL AÑO 2025

FESTIVIDAD DE SAN JUAN DE DIOS

COMISIÓN DEONTOLOGICA
PROPÓSITOS PARA EL 2026: ACERCARNOS
AL ADOLESCENTE



Te cuidamos toda la vida

REDACCIÓN

COLEGIO DE ENFERMERÍA DE ÁVILA

COLABORACIONES

AGRADECIMOS VUESTRAS IDEAS

DIRECCIÓN

PRESIDENTA: JENIFER MARCOS SIERRA

VICEPRESIDENTA: M^a CARMEN MARTÍN PÉREZ

SECRETARIA: MERCEDES DUARTE MARTÍN

TESORERA: ARÁNZAZU VELAYOS VELAYOS

VOCAL 1^a: NURIA GALÁN MARTÍN

VOCAL 2^a: FRANCISCO QUIRÓS SASTRE

VOCAL 3^a: LAURA ABAD LÓPEZ

VOCAL 4^a: ROCÍO PINDADO SÁEZ

VOCAL 5^a: CRISTINA MORENO MORENO

EDITA

IL TRE. COLEGIO OFICIAL

DE ENFERMERÍA DE ÁVILA

C/ SEGOVIA, 23

TELF: 920-222347, FAX.: 920-221008

Correo-e: colegioavila@enfermeriacyl.com

Dep.Legal.: AV-281-93. ISSN: 2989-7858

EDITORIAL

EL NUEVO CÓDIGO DEONTOLOGICO DE LA ENFERMERÍA: ÉTICA, COMPROMISO Y REIVINDICACIÓN PROFESIONAL

La Enfermería atraviesa un momento histórico que exige reflexión, compromiso y acción. La aprobación del nuevo Código Deontológico de la Enfermería del Consejo General de Enfermería no es solo una actualización normativa, sino una reafirmación de la identidad, la dignidad y la responsabilidad ética de nuestra profesión. En un contexto de alta presión asistencial, déficit de recursos y creciente complejidad sanitaria, este Código se convierte en una herramienta imprescindible para proteger a las personas, guiar nuestra práctica y reivindicar el valor social de los cuidados.

El nuevo Código reconoce expresamente que la enfermera tiene un deber ineludible de respeto a la dignidad, la autonomía y los derechos fundamentales de las personas atendidas (Artículos 2 y 3). Este principio ético no puede ser subordinado a la falta de recursos, la sobrecarga laboral ni a decisiones organizativas que comprometan la calidad de los cuidados. Por ello, la actualización del Código nos proporciona criterios claros para enfrentar dilemas éticos, proteger la seguridad del paciente y exigir condiciones que permitan ejercer nuestra labor con excelencia y respeto. El Código también enfatiza que la enfermería es una disciplina científica y humanista, donde los cuidados no pueden reducirse a procedimientos técnicos, sino que deben integrar valores, empatía y atención centrada en la persona (Artículos 5 y 6). Este enfoque reivindica nuestra contribución única: el cuidado como acto ético, clínico y social, capaz de humanizar la experiencia sanitaria incluso en las circunstancias más críticas. Negar recursos, sobrecargar plantillas o precarizar condiciones laborales atenta contra este mandato ético y compromete la calidad de los cuidados.

- PORTADA	- 1
- EDITORIAL. EL NUEVO CÓDIGO DEONTOLOGICO DE LA ENFERMERÍA: ÉTICA, COMPROMISO Y REIVINDICACIÓN PROFESIONAL	- 2
- COMISIÓN DEONTOLOGICA. PROPÓSITOS PARA EL 2026: ACERCARNOS AL ADOLESCENTE	- 3
- CUIDAR, EDUCAR Y SOSTENER: EL COMPROMISO PROFESIONAL DE LA ENFERMERÍA CON LA LACTANCIA MATERNA	- 4
- PREMIO ENFERMERA DEL AÑO 2025	- 5
- PROGRAMA FESTIVIDAD DE SAN JUAN DE DIOS Y CONCURSOS INFANTILES DE REDACCION Y DIBUJO	- 6
- SUDOKUMANÍA	- 7
- PUBLICIDAD ZAFIRO TOURS	
- PUBLICIDAD AMA.	- 8

Otro aspecto clave del Código es la protección del ejercicio profesional y la autonomía de la enfermera (Artículos 8 y 9). Este principio es especialmente relevante en el contexto actual, donde decisiones administrativas pueden interferir en nuestra capacidad de actuar conforme a la evidencia científica y a los derechos de los pacientes. El Código legitima la reivindicación profesional, la denuncia de situaciones injustas y la participación activa en la mejora del sistema sanitario. No se trata solo de protegernos como profesionales, sino de garantizar que cada paciente reciba cuidados seguros, dignos y de calidad. Así mismo, se nos recuerda que las enfermeras somos guardianas de la salud pública y de los valores éticos que sustentan la profesión (Artículos 1 y 4). Esto incluye promover la equidad, la accesibilidad y la atención sin discriminación, así como defender los derechos de los grupos más vulnerables. En un sistema sanitario sometido a presión constante, esta dimensión ética exige que nuestras voces sean escuchadas y que nuestra acción profesional no se limite a la atención individual, sino que también contribuya a transformar el sistema.

En definitiva, el nuevo Código Deontológico del CGE no es solo un documento de obligaciones y prohibiciones, sino un manifiesto ético y reivindicativo. Nos recuerda que la enfermería es una profesión autónoma, científica y humanista, con un papel central en la defensa de la dignidad y los derechos de las personas. Hoy, más que nunca, el Código Deontológico nos impulsa a ser protagonistas activos de la ética en la práctica clínica, a exigir políticas sanitarias justas y a visibilizar la verdadera contribución de la enfermería a la sociedad. La ética no es un accesorio: es nuestra herramienta de defensa, nuestra voz colectiva y nuestro compromiso indeclinable con la persona cuidada. Adoptar plenamente este Código es asumir con orgullo que cuidar es también reivindicar, proteger y transformar.

*Jénifer Marcos Sierra
Presidenta del Colegio Oficial de Enfermería de Ávila*

COMISIÓN DEONTOLOGICA

PROPÓSITOS PARA EL 2026: ACERCARNOS AL ADOLESCENTE

Como es habitual el inicio del año viene repleto de nuevos propósitos y proyectos que den sentido al trabajo, que avalen la permanencia de las organizaciones, que expliquen detalladamente objetivos que justifiquen su existencia, más allá de imperativos o de necesidades. Todos los años por estas fechas se hace necesario tener novedades y propósitos originales que se distingan de años anteriores.

En nuestro caso, como Comisión Deontológica, hemos optado por una línea continuista; por un lado, una formación específica en Deontología que pueda sustentar el trabajo de los miembros de la Comisión y, por otro, la elección de un tema de especial calado para trabajar todo el año. En este caso, el tema escogido ha sido la problemática de la adolescencia y sus distintos abordajes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adolescencia abarca el período entre los 10 y los 19 años de edad y, si tenemos en cuenta que 1 de cada 6 personas está incluida en esa franja de edad, se justifica por sí sola la elección del tema. Es, además, imperativo, comprender que la coexistencia de factores individuales, sociales y culturales hacen de este período de la vida un proceso de desarrollo y no puede entenderse como una fecha puntual en la historia del individuo. Del mismo modo, aunque dicho proceso termine a los 19 años, según la OMS, para considerar plenamente adulto a una persona, deberemos tomar en consideración esos factores citados.

Durante la adolescencia se producen profundas transformaciones que afectarán a la identidad de las personas, sus relaciones, su desarrollo físico y emocional y, en definitiva, a su bienestar. A pesar de estar marcada por el crecimiento, el desarrollo personal y el descubrimiento, es una etapa en la que pueden surgir gran parte de los problemas que se arrastrarán durante la vida adulta. Pero, ¿cuáles son los problemas que preocupan a los adolescentes?

Actualmente los adolescentes, además de enfrentarse a los problemas inherentes a su edad, o a la presión académica habida en todas las épocas, tienen preocupaciones nuevas. Según la 3^a edición del barómetro de opinión de la infancia y la adolescencia de UNICEF (2021-22), entre los problemas que les preocupan (tras el COVID 19 y la guerra de Ucrania) están la economía, la contaminación /el medio ambiente, las desigualdades de género / el machismo, la desigualdad y el rechazo social. Estas preocupaciones se relacionan con la presión social o problemas de identidad y pueden verse agravados por los factores tecnológicos actuales o la presión de las redes sociales y la proliferación de problemas de salud mental.



La salud mental es una preocupación creciente. Según la OMS, en todo el mundo, uno de cada siete adolescentes padece algún tipo de trastorno mental, siendo el 15 % de la carga mundial de su morbilidad y encontrándose entre las principales patologías la depresión, ansiedad y los trastornos del comportamiento. Entre los 15 y los 29 años la 3^a causa de defunción es el suicidio. No se nos escapa que las consecuencias de la falta de tratamiento de las alteraciones de la salud mental se extenderán a la vida adulta perjudicando su salud física y mental, en definitiva, su bienestar general. Además, tiene especial relevancia el hecho de que entre los niños y adolescentes la preocupación por la salud mental ha aumentado en los últimos años hasta situarse el 4^o de los problemas sociales que más les preocupan.

La presión académica y estrés escolar ha aumentado. El proyecto Health Behaviour in Schoolaged Children muestra que más de un tercio de los adolescentes se siente abrumado por la carga escolar, lo que se expresa con síntomas físicos y psicológicos como dolor de cabeza, insomnio o irritabilidad. Según el informe de dicho proyecto, este fenómeno se observa especialmente en adolescentes mayores y en niñas, que tienden a reportar mayores niveles de estrés relacionados con los estudios que sus pares masculinos.

Las redes sociales y las tecnologías digitales han transformado las formas de relacionarse, informarse y construirse una identidad. Sin embargo, este impacto no es neutro. Investigaciones recientes señalan que los adolescentes con problemas psicológicos tienden a pasar más tiempo en redes sociales y presentan mayores niveles de malestar emocional en relación con el uso de estas plataformas asociándolo con comparaciones sociales constantes, insatisfacción con la propia imagen y fluctuaciones del estado de su ánimo según el número "me gusta" y los comentarios obtenidos. Paralelamente, según diversos barómetros, un tercio de los adolescentes considera que el uso excesivo del móvil o Internet perjudica su salud mental.

A esto hay que añadir que los adolescentes pueden ser objeto de violencia y explotación digital. Según un informe de Save the Children, hasta el 97 % de los jóvenes ha experimentado alguna forma de violencia sexual en internet, lo que evidencia la desprotección existente en las plataformas que ellos más utilizan y una educación digital efectiva insuficiente.

Problemas de identidad, relaciones y presión social. Durante la adolescencia los adolescentes enfrentan retos

relacionados con la identidad, la aceptación social y las relaciones interpersonales. Las amistades y la percepción del grupo juegan un papel central en su autoestima y su comportamiento social. El sentimiento de aceptación y pertenencia a un grupo puede generar conductas de riesgo, adopción de ideas extremas o discriminatorias o episodios de ansiedad social.

Factores sociales y económicos agravan los problemas. Las desigualdades socioeconómicas, la estructura familiar, el acceso a recursos educativos y la calidad de los entornos comunitarios tienen implicaciones directas en la vida de los adolescentes. Por ejemplo, algunos estudios revelan que los hijos de familias monoparentales tienen más ausencias escolares que pueden relacionarse con recursos limitados, estrés familiar. Y, por otra parte, diferencias culturales y los contextos migratorios pueden repercutir en la adaptación escolar y personal de los adolescentes.

De acuerdo con todo lo anterior, se puede concluir que los problemas a los que se enfrentan los adolescentes son múltiples, están interrelacionados y, en muchos casos, están aumentando. Aunque es cierto que algunos desafíos son una parte natural del desarrollo, actualmente

existen factores que empeoran el bienestar juvenil, como el uso compulsivo de tecnologías, la presión académica extrema o la falta de apoyo en salud mental.

Las investigaciones recientes indican que los problemas de la adolescencia están aumentando en prevalencia y complejidad, y requieren respuestas integrales que impliquen a familias, escuelas, servicios de salud y políticas públicas. Este abordaje múltiple y colaborativo contribuiría a que la adolescencia sea una etapa de crecimiento saludable.

Para profundizar en el tema, desde la Comisión Deontológica decidimos dedicar la Jornada de Enfermería que organizamos anualmente a la Adolescencia. Con la participación de prestigiosos profesionales de los distintos ámbitos de atención al adolescente, pretendemos adquirir una amplia visión de este proceso del desarrollo que facilite su comprensión. Todos los detalles de la celebración de la jornada tales como fecha, horarios o programa serán facilitados en próximas fechas. Esperamos que sea de vuestro interés.

Carmen Gutiérrez Alonso. Secretaria de la Comisión Deontológica del Colegio Oficial de Enfermería de Ávila

CUIDAR, EDUCAR Y SOSTENER: EL COMPROMISO PROFESIONAL DE LA ENFERMERÍA CON LA LACTANCIA MATERNA



Cada año, durante la primera semana de agosto, se celebra en todo el mundo la Semana Mundial de la Lactancia Materna (SMLM), una iniciativa que busca proteger, promover y apoyar la lactancia materna como base fundamental para la salud infantil y materna. Esta conmemoración fue instaurada en 1992 por la Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA, por sus siglas en inglés), en colaboración con la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), en el marco de la Declaración Innocenti de 1990, documento histórico que estableció compromisos internacionales para concienciar y fomentar la lactancia como una práctica esencial para la salud, el desarrollo y la equidad a lo largo de toda la vida. La SMLM busca, además, movilizar políticas, programas y recursos

institucionales que garanticen un entorno favorable para el amamantamiento.

Somos conocedores de los beneficios innegables de la leche materna en la salud del lactante, desde la disminución de enfermedades como la diabetes, obesidad, riesgo de infecciones, hasta el fomento del desarrollo cognitivo; pero también en la salud de la madre (protección frente al cáncer de mama y de ovario, disminución de hemorragias posparto) y en el vínculo en la diada madre-hijo, así como en los beneficios económicos del país y de la sostenibilidad ambiental.

A lo largo de los años, cada edición de la SMLM ha adoptado un lema temático que resalta distintos aspectos de la lactancia. Algunos temas han destacado la importancia del apoyo en el lugar de trabajo, la sostenibilidad ambiental o el papel de la comunidad, recordando que amamantar no solo es un acto natural, sino también un derecho humano y una inversión en el futuro.

Desde entonces, millones de profesionales de la salud, familias y comunidades participan cada año para apoyar a las madres en esta etapa tan significativa.

La SMLM 2025, celebrada en la provincia de Ávila del 6 al 10 de octubre, con el lema "Prioricemos la lactancia: construyendo sistemas de apoyo sostenibles", destacó la necesidad de consolidar estructuras y políticas duraderas que faciliten la práctica de la lactancia materna, reconociéndola como un componente esencial de la salud pública y del desarrollo sostenible. Cuando las políticas

sociales, los sistemas sanitarios y las comunidades actúan de forma coordinada, las madres tienen más posibilidades de lograr una lactancia exitosa, con beneficios para la salud, la equidad y el bienestar del planeta.

Se hizo un llamamiento global recordando que amamantar no es solo una decisión individual, sino una práctica que requiere acompañamiento emocional, información basada en evidencia científica y redes de apoyo reales y accesibles. Para ello es necesario un sistema sostenible de apoyo que abarque desde la concepción hasta los primeros dos años de vida del niño y más allá.

Aquí es donde los profesionales de enfermería tienen un rol fundamental: educar, acompañar y empoderar a las mujeres y sus familias desde un enfoque integral, humanizado y profesional, siendo piezas clave en este sistema de apoyo. Es imprescindible un enfoque desde la continuidad del cuidado para brindar asesoría en lactancia materna en la atención prenatal, durante el parto y posparto.

En este contexto, las enfermeras y enfermeros actúan como agentes de salud pública, educadores sanitarios y defensores del derecho de las madres y los lactantes, desde el ámbito hospitalario hasta la atención primaria y la comunidad.

En definitiva, la lactancia materna trasciende el acto biológico de alimentar: es un gesto de cuidado, de vínculo y de salud que necesita ser sostenido colectivamente. La Semana Mundial de la Lactancia Materna nos invita no solo a reflexionar, sino a comprometernos de forma activa con la creación de entornos protectores y sistemas de apoyo sólidos y equitativos. En este camino, la enfermería se posiciona como un pilar esencial, acompañando con conocimiento, sensibilidad y presencia a las madres y sus familias en una etapa profundamente vulnerable y transformadora. Apostar por la lactancia materna es apostar por la salud presente y futura de la sociedad, y cada acción profesional, cada palabra de apoyo y cada cuidado ofrecido puede marcar una diferencia duradera en la vida de una madre y su hijo.

Laura Abad López Vocal Matrona del Colegio Oficial de Enfermería de Ávila

PREMIO ENFERMERA DEL AÑO 2025

En sesión de la Junta General del Colegio de Enfermería de Ávila, celebrada el pasado 18 de diciembre se aprobó conceder el premio "Enfermera del Año" 2025 a la enfermera abulense, CARMEN SÁNCHEZ FONSECA "CARMINA", a propuesta de un grupo de compañeras y compañeros.

A propuesta de varias/os compañeras/os se presentó la candidatura de Dª Carmen Sánchez Fonseca para recibir el Galardón "La ayuda" 2025, a la que, en Junta General, se nombró por unanimidad Enfermera del Año 2025.

Según manifestaban sus compañeras/os, los motivos que les han llevado a creer que merece dicha distinción son muchos, siendo uno de ellos poner un broche de oro a su trayectoria profesional, que finaliza el próximo año tras casi 45 años dedicada a la enfermería, desde el año 1981 en el que finalizó sus estudios.

A pesar de ser madrileña de nacimiento, prácticamente toda su experiencia profesional la ha llevado a cabo en nuestra provincia, entre Atención Primaria y Atención Especializada. Comenzando y acabando ese ciclo curiosamente en el mismo lugar, en El Barco de Ávila, donde tenemos la suerte de haber coincidido con ella.

Entre medias, ha trabajado en el Hospital Nuestra Señora de Sonsoles, principalmente en los servicios de Urología y Nefrología, dedicando a este último el grueso de su vida laboral, entre la Unidad de Hemodiálisis y la de Diálisis Peritoneal, siendo responsable de esta unidad y dedicándose al entrenamiento y seguimiento de los pacientes con diálisis peritoneo/domiciliaria. Pacientes y familiares que solo tienen palabras de agradecimiento y cariño hacia Carmina.

Conoció la Atención Primaria haciendo sustituciones al terminar su carrera, y posteriormente en el Centro de Salud Urbano Ávila Norte, durante alrededor de 4 años.

En 2021 regresó a Barco de Ávila, ya para quedarse y finalizar aquí su andadura profesional. Desde ese momento, su inquietud por actualizarse no ha parado, asumiendo los cuidados de sus pacientes con dedicación e implicación. Concienciada de la importancia de la prevención y promoción de la salud, haciendo captación activa, listados en mano, en cualquier campaña que surja.



También queremos destacar su faceta humana. Buena compañera, donde las haya. Siempre dispuesta a echar una mano, anticipándose a lo que se pueda necesitar, y sin hacer ruido, queriendo pasar desapercibida, con humildad.

¡Con compañeras así da gusto trabajar!

Por todo ello creen más que justo este reconocimiento, como broche final a su etapa profesional.

Festividad de San Juan de Dios

- PROGRAMA DE ACTOS -

VIERNES 6 DE MARZO

- 20:00 hs.- ACTO de Homenaje a las/os colegiadas/os que se han jubilado en el último año, imposición de insignias y entrega del Premio "Enfermera del Año".
 CÓCTEL de bienvenida
 CENA DE HERMANDAD, con sorteo de regalos entre las/os asistentes.
 BAILE. Tras la cena, en un sala anexa, pasaremos un agradable rato bailando y disfrutando de una consumición.

SÁBADO 28 DE MARZO

- 12:00 hs.- FESTIVAL INFANTIL en el TEATRO SANTO TOMÁS. Espectáculo de Magia Familiar a cargo del Mago "Nano". Tras el espectáculo se entregarán los premios de los Concursos de Dibujo y Redacción y, como siempre, en la salida todas/os los/as niños/as recibirán bolsas de golosinas (aptas para celíacos).

IMPORTANTE.- Para asistir al acto del día 6 de marzo se ruega retirar las invitaciones en la Sede Colegial o reservarlas telefónicamente (920 222347) a partir del 11 de febrero. El pago se realizará mediante TARJETA DE CRÉDITO.

Para asistir al festival infantil deben recogerse previamente las invitaciones, a partir del día 16 de febrero, en la Sede Colegial, tanto para controlar los aforos de los locales como para organizar adecuadamente los actos.

La recogida de invitaciones para el festival infantil exclusivamente para colegiadas/os, cónyuge e hijos hasta el 9 de marzo a las 14 horas, tras este plazo inicial se podrán retirar las invitaciones restantes para amigos y familiares hasta el día 17 de marzo a las 14 horas. En cualquier caso sólo se entregará un máximo de diez invitaciones.



Concurso de Redacción

Como otros años, se convoca a las hijas e hijos de las/os colegiadas/os de entre 9 y 14 años al Concurso de Redacción. Igual que en el concurso de Dibujo, Los escritos deben referirse al tema:

"Higiene de manos".



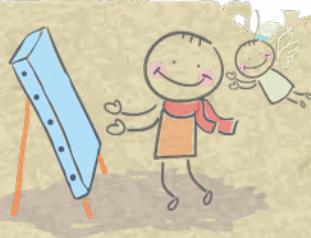
Las redacciones deben tener una extensión mínima de un folio. El plazo de presentación de los trabajos es el mismo que para el Concurso de Dibujo será desde el 16 de febrero hasta el lunes 9 de marzo, a las 14:00 horas, no admitiéndose ningún trabajo fuera de este plazo.

De igual manera en el trabajo debe figurar nombre y edad de la niña o niño y nombre, teléfono y nº de la colegiada o colegiado.



NOTA IMPORTANTE:

TODOS LOS NIÑOS/AS QUE PRESENTEN DIBUJO O REDACCIÓN TENDRÁN REGALO QUE SE LE ENTREGARÁ EN EL FESTIVAL INFANTIL. ¡¡NO SE ENTREGARÁN REGALOS DE NIÑOS QUE NO ESTÉN PRESENTES!!, DONÁNDOSE ESTOS A ALGUNA ORGANIZACIÓN BENÉFICA.

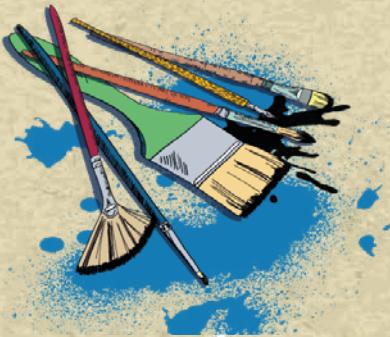


CONCURSO DE DIBUJO

Igualmente, se convoca el Concurso de Dibujo Infantil para hijas/os de las/os Colegiadas/os, con edades de 1 a 8 años incluido. El plazo de presentación de los dibujos será desde el 16 de febrero hasta el lunes 9 de marzo, a las 14:00 horas, no admitiéndose ningún trabajo fuera de este plazo.

Cada niña/o podrá presentar un único dibujo en cualquier formato y técnica, sólo tendrá que ceñirse al tema **HIGIENE DE MANOS**.

En el reverso del dibujo debe figurar nombre y edad de la niña o niño y nombre, teléfono y nº de la colegiada o colegiado.



NOTA IMPORTANTE:
TODOS LOS NIÑOS/AS QUE PRESENTEN DIBUJO O RE- DACCIÓN TENDRÁN REGALO QUE SE LE ENTREGARÁ EN EL FESTIVAL INFANTIL. ¡¡NO SE ENTREGARÁN REGALOS DE NIÑOS QUE NO ESTEN PRESEN- TES!! DONÁNDOSE ESTOS A ALGUNA ORGANIZACIÓN BE- NÉFICA.



COLEGIO CULTURAL

5	7	8	3	9
2	8	7	4	5 3
	4	6	2	
3				7
7			2 6 4	
7	8	5		2
5			6	
				6

SUDOKUMANÍA

2-8-9-7-6-4-5-3-1 5-7-1-9-3-8-2-6-4 9-3-2-1-8-7-4-5-6
6-1-3-2-9-5-7-4-8 3-2-6-4-5-1-9-8-7 1-4-5-3-2-6-8-7-9
4-5-7-8-1-3-6-9-2 8-9-4-6-7-2-3-1-5 7-6-8-5-4-9-1-2-3



PUENTE DE LA COMUNIDAD

23-26/04/2026

Escapada a Extremadura

- 3 noches en hotel de 4 estrellas en media pensión
- Autocar durante el recorrido
- Visitas según itinerario
- Guía local en Mérida
- Guía local en Trujillo
- Guía acompañante
- 3 almuerzos en restaurante
- Entradas a teatro y anfiteatro
- Seguro de inclusión

¡HAZ TU RESERVA AHORA!

627 328 598

navalperal@zafirotours.es

519 € por persona en doble
150 € suplemento individual

23/04 SALIDA DESDE ÁVILA

Salida desde el punto de origen, breves paradas, llegada a Ávila. Almuerzo libre por cuenta del cliente. Cena y alojamiento.

24/04 JEREZ DE LOS CABALLEROS

Desayuno. Por la mañana visitaremos, junto a los Caballeros, el donde nació el primero que dividió el océano Pacífico, Vasco Núñez de Balboa, descubridor de Florida y explorador del Nuevo Continente. Fortaleza con su muralla portuguesa y su impresionante puerta de hierro. Almuerzo en restaurante de San Miguel y de San Bartolomé. Nos adentraremos en sus fincas catálicas en el entorno de la villa de Jerez de los Caballeros. Visita a los famosos bodegas de Almáchar en restaurante. Por la tarde visita de Zafra, donde podremos contemplar la muralla, la iglesia de Santa María la Mayor, la iglesia de San Pedro Grande, iglesias como la Colegiata de la Concepción, el Convento de Santa Clara y palacios como el Casal Grande y el Palacio de los Duques de Feria, así como la Alcazaba. Traslado al hotel, cena y alojamiento.

25/04 MERIDA

Desayuno. Por la mañana visita a Mérida con guía local. Croat Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, conocida como Emérita Augusta. Ful una de las ciudades más brillantes del imperio Romano. En primer lugar,aremos una visita guiada por la ciudad romana, que nos permitirá descubrir la magnificencia del Teatro Romano, que data del año 15 AC y que ha sido reconocido como uno de los doce tesoros de España. Visita al Teatro y Arco (resto de la muralla) y al Anfiteatro Romano. Almuerzo en restaurante. Por la tarde visita de la ciudad de Mérida, la cual es conocida como la Roma de Hispania. Visita a la Basílica de Santa Eulalia, el Templo de Diana y el Foro Romano. Recreación del horac paseo al anfiteatro. Por la tarde visitaremos la ciudad de Olivenza, donde disfrutaremos de un magnífico almuerzo en restaurante. Por la tarde visita a la muralla de Olivenza y a doce metros de esta, visitaremos el Castillo de Olivenza con su torre homónima y su Museo Arqueológico González Santillana. Regreso al hotel, cena y alojamiento.

26/04 TRUJILLO Y REGRESO

Desayuno y salida del hotel. Por la mañana visita a Trujillo. Patrimonio declarado por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad. Almuerzo en restaurante, donde podremos degustar la famosa paella de Trujillo. Visita a la Iglesia de Santiago, donde se conserva la tumba del Cid. Conoceremos la Plaza Mayor y la Iglesia de Santa María la Mayor. Visita a la Catedral de Trujillo. Visita a la casa de Francisco Pizarro. Almuerzo en restaurante, por la tarde salida dirección al punto de origen, breves paradas en ruta, fin de nuestros servicios.

Calcula online tu seguro de hogar con A.M.A.



Simulación
100% ONLINE



Protección

Con la **nueva calculadora online** podrás hacer una cotización personalizada.

Obtén tu cotización
en apenas tres minutos.

Nos adaptamos a tus necesidades
y tipo de vivienda.



**Seguro Multirriesgo
de Hogar**



Descubre nuestras coberturas
y compara diferentes opciones.



900 82 20 82 / 920 25 31 88
www.amaseguros.com



A.M.A. ÁVILA

Plaza de Santa Ana, 2 Tel. 920 25 31 88 avila@amaseguros.com



La Mutua de los Profesionales Sanitarios.