

MEMORIA UDC *Saudable* 2021

Dirección UDC *Saudable*

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e de Responsabilidade Social

- 2 de xaneiro de 2021, Mensaxe UDC *Saudable* Xaneiro 2021



24 de Xaneiro
Día Internacional
do Abrazo

“

Un abrazo
vale máis que
mil palabras

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

3 SALUD
Y BIENESTAR

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 8 de xaneiro de 2021, 10º Concurso Infodrogas TU PUNTO. 5000 euros en premios.



- 11 de xaneiro de 2020, Infografía Xestión do Tempo como determinante de saúde. ARHOE en <https://horariosenespana.com/>

CONCILIACIÓN LABORAL

¿SOMOS REALMENTE CONSCIENTES DA XESTIÓN DO NOSO TEMPO?

¿VIVIMOS NUNHA SOCIEDADE QUE FAVOREZA A CONCILIACIÓN LABORAL?

¿COMO NOS AFECTA NON PODER DECIDIR SOBRE O NOSO PROPIO TEMPO?

QUIZAIS É O MOMENTO DUN CAMBIO NA XESTIÓN DO NOSO TEMPO DE VIDA
PERO...

¿QUE PODEMOS FACER?

Debemos concienciarnos da necesidade dun cambio social na nosa visión do uso do tempo

Camiñar xuntos cara unha "sociedade dos coidados", xa que actualmente non se prioriza o coidado ao cidadán/á e ao seu tempo

COMO FUTUROS TRABALLADORES/AS...
Debemos demandar ás nosas entidades gubernamentais unha renovación das políticas públicas, de xeito que estean orientadas cara ó traballador/a e velen por unha conciliación laboral respectuosa co uso do tempo de vida de todos e todas

COMO FUTUROS EMPRESARIOS/AS...
Adoptar medidas que favorezan aos nosos/as traballadores/as: flexibilidade horaria, non obligatoriedade das xornadas partidas, teletraballo...

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

HORARIOS, SAÚDE E EQUILIBRIO DE VIDA

UN DOS DETERMINANTES MÁIS IMPORTANTES PARA A SAÚDE É A XESTIÓN DO TEMPO

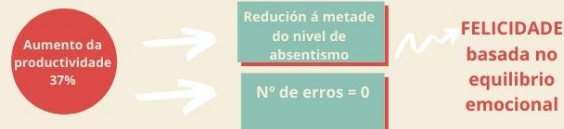
ENSINOS PARA AFRONTAR NOVAS CRISES SIMILARES

- Redución da concentración de traballadores (teletraballo/horarios graduados)
- Mellora do asesoramento a microempresas e autónomos para desenvolver avaliacións de riscos laborais
- Asegurar suministros de EPI e a verificación da súa calidade
- Potenciación de institucións públicas técnicas e de investigación



COMUNICACIÓN NO TRABALLO = FELICIDADE = ÉXITO SEGURO

-Importancia de traballar o benestar emocional de forma integral analizando as súas necesidades e ofrecendo recursos para que se senten satisfeitos de traballar en equipo.



O USO DO TEMPO É DETERMINANTE NA SAÚDE DAS PERSOAS

OS DESAFÍOS AOS QUE SE ENFRONTA A SAÚDE CAMBIARON DEBIDO A:

- Envellecemento demográfico
- Rápida urbanización das cidades
- A globalización de estilos de vida non saudables

Debemos analizar a saúde e a enfermidade tendo en conta á contorna e como o individuo vive nela. Nos tempos que estamos, a enfermidade é vista como un caso social, cuxo orixe radica no modo de organización social existente.

IMPORTANCIA DA CALIDADE DO SONO



O sono é como un quebracabezas onde temos que:

- Coidar os nosos hábitos alimenticios
- Coñecer o noso cronotipo, saber como somos (curuxas ou lavercas)
- Saber cando facemos deporte
- Saber que luz utilizamos antes de durmir
- Cando paramos a actividade intelectual
- Como son as nosas relacións sociais, a importancia da afectividade
- Cales son nosos outros hábitos máis ou menos tóxicos

OS TEMPOS DEBEN ESTAR BEN ALINEADOS

Para evitar unha **Cronodisrupción**



Regularidade de hábitos
Contraste entre o día e a noite
Sincronización cos nosos horarios de lecer e traballo

Humanismo tecnolóxico

A tecnoloxía non é boa nin mala, depende do uso que lle deamos.

Capacidade de adaptarnos e acomodarnos ao medio tecnolóxico, debemos interaccionar coas novas tecnoloxías para evolucionar.

1-Xestión do tempo

Concienciarnos en como gastamos o tempo. Un bo recurso é o entrenamento de xestión mediante as seguintes técnicas:



EVALUAR O TEMPO
Reflexionar sobre o tempo empregado.

Slow Tech

Adaptarnos, acomodarnos, saber teletraballar e saber usar as novas tecnoloxías.

- 1- Incorporar tecnoloxías sen distorsionar a conducta.
- 2- Acomodar as catro condutas seguintes, para non crear adicción polas novas tecnoloxías.

4-Síndrome de FOMO

É o medo a estar ausente e non estar actualizado a última novidade. Isto pode provocar unha dependencia tecnolóxica.



2-Inmediatez da resposta

Multitasking: atención distribuída. É importante crear momentos de resposta.



3-Pantallización Vital

O contacto presencial e o teletraballo deberían complementarse. O contacto presencial xera valores na aprendizaxe, na cultura e incluso na creatividade.

Benestar dixital

Na actualidade, a tecnoloxía é algo habitual no día a día, polo tanto, debemos incorporalas como un medio humano.



- 11 de xaneiro de 2020, Reunión Teams coa vicerreitora do campus de Ferrol e Responsabilidade Social. Temas: Nutrición 2020 e 2021, Pregos de máquinas vending e cafeterías, fontes de auga, entre outros.
- 11 de xaneiro de 2020, Sobre alimentación e vida saudable da Escola de Náutica, coa Prof. Natividad López López.
- 11 de xaneiro de 2020, Envío a Comisión Técnica UDC Saudable da información sobre ciclo de conferencias de Alimentación saudable y sostenible de la UIB:

UTB | **Universitat de les Illes Balears** | **CicleTaulesRodones**

Redescubrimos la alimentación

14 de enero de 2021 a las 19 h
«Cocinamos y nos cuidamos»

Participan:

- **Raquel Bernácer**. Dietista nutricionista. Autora del blog *Alimentarte*
- **Manuel Moñino**. Dietista nutricionista. Presidente del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de las Illes Balears
- **Antoni Aguiló Pons**. Catedrático de Salud Pública. Vicerrector de Campus, Cooperación y Universidad Saudable. Presidente de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud

En línea

25 de febrero de 2021 a las 19 h
«La realidad in-VISIBLE de los alimentos»

Participan:

- **Fundació Espigoladors de Catalunya**. Activistas contra el desperdicio alimentario
- **Supermercat Cooperatiu de Mallorca**. Infraestructura sobre la producción de productos agroecológicos, locales, elaborados con principios de equidad y sostenibilidad
- **Vivir sin plástico**. Activistas por la reducción del uso de plásticos

25 de marzo de 2021 a las 19 h
«Mitos y realidades de la dieta vegana»

Participan:

- **Lucía Martínez**. Dietista nutricionista. Autora del blog *Dime qué comes*
- **Leticia Lozano**. Dietista nutricionista. Estilo de vida vegano y sostenible
- **Macarena Llull**. Historiadora. Estilo de vida vegano y sostenible. Activista

COMPROMETIDA CON LA AGENDA 2030

4 EDUCACIÓN DE CALIDAD
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
10 ACCIÓN POR EL CLIMA

2 PAZ Y JUSTICIA SOCIAL
3 SALUD Y BIENESTAR

Inscripciones y más información en
ousis.uib.cat

Vicerektorat de Campus, Cooperació i Universitat Saudable

Oficina d'Universitat Saudable i Sostenible



2020-21

Disseny: Vicerektorat de Campus Digital i Transmissió, Secció de Comunicació Interna, Promoció i Imatge, Servei de Comunicació, Promoció i Imatge. <http://dircom.uib.cat/>

- 11 de xaneiro de 2021, Proposta vía equipo Teams de conferencias, obradoiros e outras actividades ás entidades colaboradoras para ofrecer ás facultades e escolas da UDC.
- 12 de xaneiro de 2021, autorizacións uso Aula UDC Saudable por FEAFES (22 de xaneiro), vestíbulo del Centro Cultural Universitario por ASFEDRO (17 de febreiro) e vestíbulo do Centro Universitario de Riazor (CUR) por Alcer Coruña nos venres de uso.

- 13 de xaneiro de 2021, Conferencia “Código europeo contra o cancro” (Asociación Española contra o Cancro-AECC) para alumnado de Terapia Ocupacional, Facultade de Ciencias da Saúde.
- 13 de xaneiro de 2021, Infodrogas Alfredo UDC Saudable

The image shows a screenshot of a WhatsApp chat conversation. The background is black with colorful, abstract patterns. The chat messages are in white and green speech bubbles. The first message is a question: "QUÉ SON AS ADICIÓN S EN SUBSTANCIA?" with a timestamp of 16:13 and a checkmark. The second message is an answer: "TAMÉN CHAMADAS COMPORTAMENTAIS. ESTÁN VINCULADAS A ACTIVIDADES E COMPORTAMENTOS QUE REALIZAMOS NO NOSO DÍA A DÍA, XERALMENTE POR PRACER, E A RELACIÓN DE DEPENDENCIA QUE ESTABLECEMOS CON ELES." with a timestamp of 16:14 and a checkmark. The third message is another question: "ESTAMOS A FALAR DE ACTIVIDADES HUMANAS DIVERSAS COMO O XOGO, O MÓBIL, AS REDES SOCIAIS, O SEXO, OS VIDEOXOGOS, AS COMPRAS, O DEPORTE ..." with a timestamp of 16:15 and a checkmark. The fourth message is a question: "COMO RECOÑEZO QUE A CONDUTA COMENZA A SER PROBLEMÁTICA?" with a timestamp of 16:20 and a checkmark. The fifth message is an answer: "A IRRITABILIDADE, OS PENSAMENTOS RECORRENTES E O MALESTAR FÍSICO E PSICOLÓXICO CANDO NON ESTAMOS A REALIZAR A ACTIVIDADE É UN INDICATIVO DE QUE ALGO NON VAI BEN. SE AUMENTAMOS CADA VEZ MÁIS A FRECUENCIA COA QUE O FACEMOS, ATA QUE ESCAPA DO NOSO CONTROL IMPEDÍNDONOS TER UNHA VIDA NORMALIZADA, ESTARÍAMOS A FALAR DUNHA CONDUTA ADICTIVA." with a timestamp of 16:22 and a checkmark. At the bottom of the chat, there are logos for ASFEDRO, FERROL, UDC Saudable, and UNIVERSIDADE DA CORUÑA.

- 14 de xaneiro de 2021, Conferencia “Redescubrimos la alimentación- Cocinamos y nos cuidamos”, Universitat de les Illes Balears.



- 14 de xaneiro de 2021, UNITOUR-Servizo de Atención e Promoción do Estudiantado, Universidade da Coruña.



- 15 de xaneiro de 2021, Reunión co coordinador de Alcer Coruña Alfredo Saborido na sede UDC Saudable do CUR.
- 18 de xaneiro de 2021, Reunión con representante de Down Coruña na sede UDC Saudable do CUR.
- 19 de xaneiro de 2021, Reunión Modelos Híbridos, Asociación Racionalización Horarios Españoles (ARHOE).
- 20 de xaneiro de 2021, Reunión Comisión Técnica UDC Saudable: Fontes de auga refrixerada, pregos máquinas de vending e cafetarías e Nutriciona.
- 20 de xaneiro de 2021, Solicitud de iluminación en cor verde de edificios da UDC co motivo do día Mundial da Loita contra o Cancro para o 4 de febreiro.
- 20 de xaneiro de 2021, Infografía Asfedro UDC Saudable.



22 de xaneiro de 2021, Mensaxe REUPS Saudable 2021. Universidade de Huelva, <https://www.unisaludables.es/es/campaigns/>


Cultiva tu  con-pasión.


Por una universidad compasiva.

COMPASIÓN ES


Tener la motivación de cuidar de uno mismo y de los demás


Mostrar sensibilidad ante los sentimientos de uno mismo y de los demás


Tener habilidad de tolerar, en lugar de evitar situaciones y recuerdos difíciles


Observarnos con aceptación sin condenarnos y sin sumisión y hacer lo mismo con los demás

BENEFICIOS DE LA COMPASIÓN

- *Mejora tu autoestima, reduce tus niveles de estrés y mejora tus relaciones.
- *Nos vuelve más tolerantes.
- *Reduce el riesgo de enfermedades del corazón.
- *Implica tener valor, coraje y valentía para tomar decisiones y afrontar la realidad de las cosas en momentos desagradables y de dolor.
- *Ayuda a tener relaciones personales satisfactorias.
- *Nos ayuda a amarnos más.



NO ES COMPASIÓN


Sentir lástima por los demás.


Sonreír constantemente a los demás

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



Más información en:
www.unisaludables.es
@unisaludables
@unisaludables_


Red española de universidades promotoras de salud
REUPS


CRUE
Universidades Españolas
Sostenibilidad


10 OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

#1MensajeSaludable
Universidad de Huelva

#1MensajeSaludable
Universidad de Huelva

Un mensaje saludable por un objetivo común



Cultiva tu con-pasión. Por una universidad compasiva.



Un mensaje saludable por un objetivo común



Más información en:
www.unisaludables.es
@unisaludables
@unisaludables_

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

crue
Universidades Españolas Sostenibilidad

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
10 EDUCACIÓN EN LAS PROFESIONES

Cultiva tu con-pasión. Por una universidad compasiva.

#1MensajeSaludable
Universidad de Huelva



Cultiva tu con-pasión. Por una universidad compasiva.



#1MensajeSaludable
Universidad de Huelva

Mensaje Enero. Universidad de Huelva. Imagen: Universitat Pompeu Fabra. Diseño: Universitat de les Illes Balears. <https://comunicacio.uib.cat>

- 27 de xaneiro de 2021, Convenio UDC Saudable coa Asociación do Dano Cerebral de A Coruña (ADACECO).
- 27 de xaneiro de 2021, Infodrogas Asfedro UDC Saudable.



- 28 de xaneiro de 2021, informe de paso a on.line ata o 17 de febreiro de tódalas entidades que colaboran coa UDC Saudable.
- 28 de xaneiro de 2021, Conferencias INGADA/UDC, Saúde e Sociedade: Alternativas de Ocio en tempos de Covid-19, TDAH e Dislexia, Habilidades Sociais, Qué é o TDAH?, Técnicas de Estudo, Xestión do Comportamento.



- 29 de xaneiro de 2021, Contacto coa responsable do Plan de Acción Titorial (PAT), Prof^a. Montse Muriano, para difusión dos puntos de asesoría para alumnado de forma periódica e proposta de presentación de entidades aos responsables do PAT.
- 29 de xaneiro de 2021, Conferencias das entidades enviadas á Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social (borrador).
- 1 de febreiro de 2021, Envío de documentación Plan Nutriciona 2021 UDC Saudable con anexo I da Oficina de Medio Ambiente (OMA)- Programa Green Campus.
- 2 de febreiro de 2021, Recordatorio de Afrontemos 21 e FEAFES Saúde Mental á Comunidade UDC.
- 2 de febreiro de 2021, Envío de cartaces do Concurso de Infodrogas as facultades e escolas UDC (5000 euros en premios).

- 3 de febreiro de 2021, Reunión Xerencia UDC, Nutriciona e UDC Saudable: Proposta Nutriciona 2021.
- 3 de febreiro de 2021, Reunión con bolseiras UDC Saudable-organización segundo cuadrimestre.
- 4 de febreiro de 2021, Día Mundial contra o Cancro. Nota de prensa.



- 4 de febreiro de 2021, A petición da AECC ilumínanse de cor verde os seguintes edificios da UDC para conmemorar o Día Mundial contra o Cancro: Escola infantil – Guardería – Campus de Elviña, Edificio Xoana Capdevielle – Campus de Elviña, Facultade de Humanidades, campus de Esteiro Ferrol, Pavillón de estudantes – campus de Elviña, Facultade do Deporte e a Educación física – edificio Pazo. Bastiagueiro. Antes INEF Galicia, Edificio de Departamentos de arquitectura – campus da

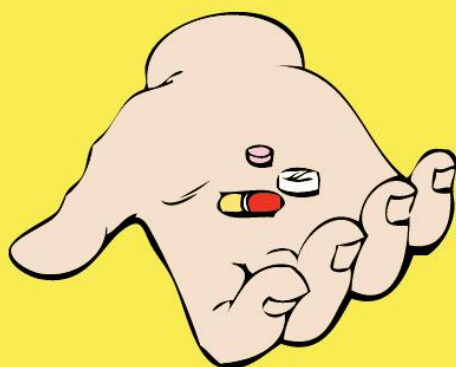
Zapateira - Cristaleira con orientación cara a cidade, Casa francés - campus da Zapateira.



- 4 de febreiro de 2021, Infodrogas ASFEDRO-UDC Saudable, Febreiro 2021.



- 4 de febreiro de 2021, Reunión Nutricional-UDC Saudable.
- 4 de febreiro de 2021, Reunión REUPS sobre Uso do teléfono móbil, estilo de vida e benestar psicolóxico en estudantes universitarios. Influencia da pandemia sars-cov-2.
- 4 de febreiro de 2021, Recepción de memoria del cuatrimestre de Afrontemos 21.
- 4 de febreiro de 2021, Recepción de mitos e realidades sobre as drogas:

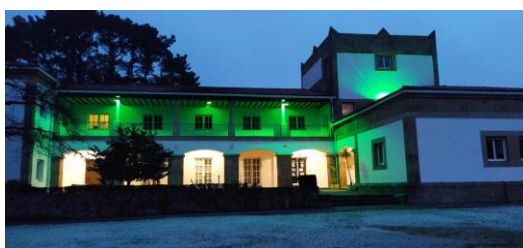


Mitos e realidades sobre as drogas

Disque...



- 5 de febreiro de 2021, Fotos de edificios iluminados de cor verde co motivo do día mundial contra o cancro.



- 5 de febreiro de 2021, Asociación galega de máquinas de vending.
<http://vending.nom.es/asociaciones-de-empresas-de/asociacion-gallega-de-vending-provega/gmx-niv28-con269.htm>
- 5 de febreiro de 2021, Envío información sobre drogas a rede de apoio UDC Saudable.
- 5 de febreiro de 2021, Invitación a Prof. Pernas aos efectos de falar sobre Nutriciona, pregos, UDC Saudable, entre outros.
- 5 de febreiro de 2021, Invitación a UDC Saudable para integrarse no Comité Ambiental do Green Campus Riazor.
- 9 de febreiro de 2021, Reunión de traballo coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social. Temas: UDC Saudable (Proxecto de investigación REUPS, Nutriciona, entre outros).
- 9 de febreiro de 2021, Visto bo a Salúdica, proxecto de ASFEDRO (marcapáxinas con ce preguntas).
- 9 de febreiro de 2021, Conformación do grupo de traballo coa incorporación de César Olcinas e María Otero de Nutriciona. Plantexamento organizativo ao grupo de traballo de pregos ao completo.
- 10 de febreiro de 2021, Envío de conferencias de entidades ás facultades e escolas (rede de apoio UDC Saúdable).
- 11 de febreiro de 2021, Reunión co Prof. Juan José Pernas García, membro do grupo de traballo de pregos de contratación de máquinas de vending e cafetarías.
- 11 de febreiro de 2021, Conferencias sobre vida saudable en persoas maiores para a ETSAC.
- 11 de febreiro de 2021, Invitación ao Prof. Valentín Escudero Carranza para as xornadas da Asociación Española de Servicios Psicológicos e Psicopedagógicos Universitarios (AESPPU) na Universidade de Cádiz en abril 2021 (15-16).
- 11 de febreiro de 2021, Infodrogas Asfedro UDC Saudable

CANDO REINICIAR A RELACIÓN CO MÓBIL

- TES UN MEDO INTENSO A NON LEVAR O MÓBIL CONTIGO: **NOMOFOBIA**
- PERDES A CALIDADE DO SONO POR ESTAR ATA A MADRUGADA NAVEGANDO: **HIPERCONECTIVIDADE**
- PRIORIZAS ESTAR EN ESPAZOS NOS QUE A COBERTURA É 24/7
- REDUCES OS CONTACTOS E A INTERACCIÓN SOCIAL. E FAMILIAR, LIMITÁNDOTE Á VIDA SOCIAL VIRTUAL
- COMPROBAS CONTÍNUAMENTE OS ESTADOS E NOTIFICACIÓNS DAS APLICACIÓNS: **SÍNDROME DA VIBRACIÓN PANTASMA.**
- EXPERIMENTAS SENSACIÓNS DE TRISTEZA E ANSIEDADE AO NON RECIBIR MENSAXES

Logos: ASFEDRO, FERROL, UDC Saudable, UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 12 de febreiro de 2021, Mensaxe REUPS Saudable, Febreiro 2021. Recréate contra o Cancro. Universidade da Laguna.

Un mensaje saludable por un objetivo común

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

3 OBIETIVOS SOSTENIBLES

Resetéate contra el cáncer

#1MensajeSaludable
Universidad de La Laguna

Más información en:
www.unisaludables.es
@unisaludables
@unisaludables_

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

CRUE
Universidades Españolas
Sostenibilidad

3 OBIETIVOS SOSTENIBLES

Imagen: Universitat Pompeu Fabra - Diseño: plantiatic - Universitat de les Illes Balears (comunicacio.uib.cat)

Reseteate contra el cáncer

#1 Mensaje Saludable
Universidad de La Laguna

Imagen: Universitat Pompeu Fabra. Diseño plantillas: Universitat de les Illes Balears (comunicacio.uib.cat)

#1 Mensaje Saludable
Universidad de La Laguna

Reseteate contra el cáncer

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Imagen: Universitat Pompeu Fabra
Diseño plantillas: Universitat de les Illes Balears (comunicacio.uib.cat)

Reseteate contra el cáncer

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



Resetearte contra el cáncer es incorporar hábitos de vida saludables triplemente:



Ingesta nutricional sana y equilibrada



Ejercicio físico suficiente y adecuado



Horas de sueño suficiente y reparador

Un mensaje saludable por un objetivo común

#1MensajeSaludable
Universidad de La Laguna

Imagen: Universitat Pompeu Fabra · Diseño plantillas: Universitat de les Illes Balears (comunicacio.uib.cat)

- 12 de febreiro de 2021, Recepción de propuesta de colaboración da coordinadora da Federación Estatal de Planificación Familiar Estatal-FPFE-Galicia.

- 12 de febreiro de 2021, Recepción de webinar e envío dende a Dirección de Intervención Social e Saúde da Cruz Vermella sobre Autocuidado “Cuidar de nosa vulnerabilidade”.
- 12 de febreiro de 2021, Recepción de proposta Nutricional 2021.
- 15 de febreiro de 2021, Ideas compartidas para Innovación e Responsabilidade Social sobre xestión do tempo, habilidades para a vida e ocio.
- 17 de febreiro de 2021, Inicio de convenio coa Federación de Planificación Familiar Estatal para un punto de asesoramento en saúde sexual dos estudantes ubicado no Campus de Ferrol.
- 17 de febreiro de 2021, Solicitud de exposición de carteis sobre drogas ao Plan Nacional de Desenvolvemento de Drogas.
- 17 de febreiro de 2021, Información a vicerreitora do campus de Ferrol e Responsabilidade Social sobre a proposta á OMA de participación nas áreas 6 dos comités ambientais Green Campus.
- 17 de febreiro de 2021, Revisión de proposta borrador Plan Nutricional 2021 por Teams.
- 18 de febreiro de 2021, Coidar de nosa vulnerabilidade, Fundación Caixa Galicia.
- 18 de febreiro de 2021, QuerENDO Mulleres con endometriose, proposta de campaña publicitaria.
- 18 de febreiro de 2021, Envío de infografías de habilidades para a vida a rede de apoio UDC Saudable (10 infografías) pola estudantes Silvia Blanco Ternandé da Facultade de Ciencias da Saúde.



- 18 de febreiro de 2021, Infodrogas ASFEDRO UDC Saudable, Xogo de azar: Aposta pola túa saúde si...



- 18 de febreiro de 2021, Infografía Utopías posibles para o día despois, Natalia Pardo López, estudante da Facultade de Ciencias da Educación.
- 22-25 de febreiro de 2021, Curso sobre Microsoft 365, Cursos Universitarios de Formación e Innovación Educativa (CUFIE).
- 23 de febreiro de 2021, Ciclo de conferencias Saúde e Sociedade para marzo 2021: Alimentación e soño (12 de marzo), Atención á diversidade (20 de marzo) e Estimulación da linguaxe oral (26 de marzo).



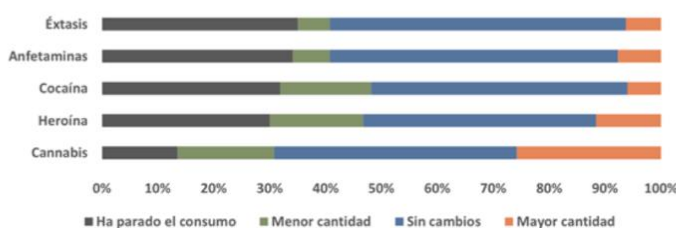
- 23 de febreiro de 2021, Infodrogas Nin + Nin – Información sobre drogas Cruz Vermella-UDC Saudable.

Consumo de drogas ilegais en tempos da COVID-19

NIN + NIN
información sobre DROGAS

A pandemia **reduciu o consumo** deste tipo de drogas e estas son algunha das **posibles razóns**:

- ✓ Dificultade de acceso.
- ✓ Movilización limitada.
- ✓ Cancelación de espazos de festa.
- ✓ Razóns económicas.



Fonte: Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones

Excepcións → aumento do consumo de alcol e da marihuana. Por qué?

- Maior dispoñibilidade en comparación coas demais.
- O seu uso non é soamente recreativo, tamén para desconectar e reducir a ansiedade.

⚠ As bebidas alcohólicas contribúen ao desenvolvemento de máis de 200 problemas de saúde e lesións, incluídas as enfermidades cardiovasculares, hepáticas, neuropsiquiátricas e certos tipos de cancro. En España o seu consumo excesivo provoca ao redor de 20.000 falecementos anuais.

- 25 de febreiro de 2021, Conformación comisión Green Campus Riazor.
- 26 de febreiro de 2021, Convenio firmado coa Asociación de Linfedema, Lipedema e insuficiencia vascular periférica.
- 1 de marzo de 2021, Reunión Green Campus Riazor trilateral: Alsira Salgado Don, Matilde Sánchez García y Sergio Santos del Riego, entre outros. Conclusiones: Logo, ODS, esquema Green Campus Riazor, emails, documento de ecoauditoría y de plan de acción.
- 1 de marzo de 2021, Campaña Mensual UDC Saudable, Marzo 2021.



**20 de Marzo
Día Mundial
da Felicidade**

“
**Felicidade non
é facer o que
un quere,
senón querer
o que un fai**”

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

3 SALUD Y BIENESTAR

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 1 de marzo de 2021, Gañadora 1ª edición Salúdico Infodrogas.

SALÚDICO INFODROGAS
XOGO INTERACTIVO SOBRE
DROGAS, ETS E SAÚDE

PROXECTO CREADO POR INFODROGAS APOIADO UDC SAUDABLE E ALUMNADO DO CURSO
ASPECTOS DE SAÚDE UNED DA CT O CONCURSO (ASFEDRO)

GAÑADORA DO DESAFÍO:
**CAROLINA
TRASAN**
NORABOAAA!!!

CONTACTA CON SALÚDICOS INFODROGAS A TRAVÉS DE :

 **630 36 33 12**
 **SALUDICOSINFODROGAS@GMAIL.COM**

OS ENVÍOS SÓ SE REALIZARÁN DENTRO DA ESPAÑA PENINSULAR

PRAZO MÁXIMO PARA RECLAMAR O PREMIO DE 5 DÍAS

ASFEDRO **FERROL** **UDC Saudable** **UNIVERSIDADE DA CORUÑA**

- 1 de marzo de 2021, Reunión con vicerreitora do campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 2 de marzo de 2021, **Prohibido fumar en calquera centro, facultade, escola ou edificio ou local de titularidade da Universidade da Coruña.** de acordo co artigo 7 da Lei 42/2010, de 30 de decembro, pola que se modifica a Lei 28/2005, de 26 de decembro, de medidas sanitarias fronte ao tabaquismo e reguladora da venda, a subministración, o consumo e a publicidade dos produtos do tabaco, indica a prohibición de fumar, entre outros, nos seguintes espazos: Centros de traballo públicos e privados, salvo nos espazos ao aire libre; Centros e dependencias das Administracións públicas e entidades de Dereito público; Centros docentes e formativos, salvo nos espazos ao aire libre dos centros universitarios e dos exclusivamente dedicados á formación de adultos, sempre que non sexan accesos inmediatos aos edificios ou beirarrúas circundantes.
- 2 de marzo de 2021, Propostas da Oficina de Medio-ambiente a Nutriciona: Comercio xusto, Kilómetro "cero", considerar criterio de CC.AA. Galicia, empresas vending galegas, avaliacións, auditorías o controles á empresas adxudicatarias, criterios sumativos, eficiencia enerxética, dispositivos de xestión de residuos, consultas a empresas de vending. Autodiagnóstico para empresas empleando Forms o Survey Monkey.
- 2 de marzo de 2021, Reunión con empresa Onnit.org con plataforma e app para desenvolver a responsabilidade social e os Obxectivos de Desenvolvemento Sostible (ODS).
- 3 de marzo de 2021, Infografía Nin + Nin -: Información sobre drogas Cruz Vermella.



Novas adiccións: sabemos vivir sen o móbil?

NIN + NIN -
información sobre **DROGAS**

Ao repetir comportamentos que xeran pracer, actívase a dopamina no cerebro garantindo que se repita a actividade e chegue a resultar vital, ao asociala co pracer ou recompensa.

Vantaxes

- Contacto con outras persoas.
- Realizar xestións do día a día como operacións bancarias, pagos en comercios, etc.
- Realizar e compartir fotografías ou vídeos.
- Comprar de maneira online.
- Xogar.
- Administrar redes sociais.

Desvantaxes

- Problemas emocionais e musculares.
- Perder a noción do tempo.
- Illamento social e conflitos familiares.
- Disminuír a concentración e o rendemento académico.
- Accidentes de tráfico.
- Risco de estafas.



Algúns consellos

- * Non levar o móbil á cama.
- * Non facilitar datos persoais se non está verificado.
- * Na casa, deixalo nun lugar axeitado para pasar tempo en familia ou descansar.
- * Non utilizar o móbil máis de dúas horas ao día e deixalo unha hora antes de durmir.
- * Non estás obrigada a contestar de maneira inmediata unha mensaxe. Non esperes que alguén o faga.

- 4 de marzo de 2021, Salúdico Infodrogas, 2ª edición.



SALÚDICO INFODROGAS

XOGO INTERACTIVO SOBRE DROGAS, ETS E SAÚDE

PROXECTO CREADO POR INFODROGAS ASFEDRO UDC SAUDABLE E ALUMNADO DO CURSO AXENTES DE SAÚDE UNAD DA C.T O CONFURCO (ASFEDRO)



CÓMO PARTICIPAR NO DESAFÍO:

- 1. REXÍSTRATE CO TEU NOME E PRIMEIRO APELIDO PARA PARTICIPAR NO SORTEO. DESCARGA O ENLACE OU O CÓDIGO QR.**
- 2. O DEDO MÁIS RÁPIDO DE 100 SERÁ O GAÑADOR.**
- 3. O DESAFÍO REMATARÁ O XOVES 10/03/21.**
- 4. O PREMIADO PUBLICARASE O 11/03/21 ÁS 14H NA PÁXINA WEB: [HTTPS://WWW.UDC.ES/GL/UDCSAUDABLE/](https://www.udc.es/gl/udcsaudable/)**
- 5. ESTADE ATENTOS PARA PRÓXIMOS DESAFÍOS NAS REDES SOCIAIS DA UDC SAUDABLE E ASFEDRO.**

UN PACK DE CAMISETA+ BOLI+MOCHILA SALÚDICA PODE SER TEU

✉ SALUDICOSINFODROGAS@GMAIL.COM



OS ENVÍOS SÓ SE REALIZARÁN DENTRO DA ESPAÑA PENINSULAR



SALUDICOINFODROGAS

ASFEDRO **FERROL** **UDC Saudable** **UNIVERSIDADE DA CORUÑA**

- 4 de marzo de 2021, Benestar nun momento crítico, mellorando nosa experiencia de conciliación, Fundación Mapfre.
- 4 marzo de 2021, Conecta coa cabeza: Curso Mediador/a en Dereitos Sexuais, organizado pola Federación de Planificación Familiar Estatal, a Oficina de Cooperación e Voluntariado (OCV) e a UDC Saudable.

MÓVETE POLOS DEREITOS

FAITE CON FERRAMENTAS QUE CHE PERMITAN EDUCAR E SENSIBILIZAR A OUTRAS PERSOAS EN TEMAS RELACIONADOS COA SEXUALIDADE E OS DEREITOS SEXUAIS E CREA O TEU PROPIO PROXECTO

CURSO DE MEDIADORES/AS EN DEREITOS SEXUAIS E REPRODUTIVOS

3, 4 E 5 DE MARZO
DE 12:00 A 14:00

FORMACIÓN ONLINE A TRAVÉS DA PLATAFORMA TEAMS

20 HORAS DE DURACIÓN
14 HORAS TEÓRICAS (SESIÓNS ONLINE E TRABALLO PERSOAL)
+ 6 HORAS PRÁCTICAS

INSCRIPCIÓN
[HTTPS://FORMS.OFFICE.COM/PAGES/RESPONSEPAGE.ASPX?Y1D=PUGHZJGDU-MWQYCL0-WGWWLHMTFKA1JIMY3PZDULINUMUVKRU06N0S0QUJORDF8VUG1SFNF8URFTC4U](https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?Y1D=PUGHZJGDU-MWQYCL0-WGWWLHMTFKA1JIMY3PZDULINUMUVKRU06N0S0QUJORDF8VUG1SFNF8URFTC4U)

ENTIDADES ORGANIZADORAS

ENTIDADE COLABORADORA

FFFE Federación de Feministas Fondeo Galego

Oficina de Cooperación e Voluntariado Universidade da Coruña

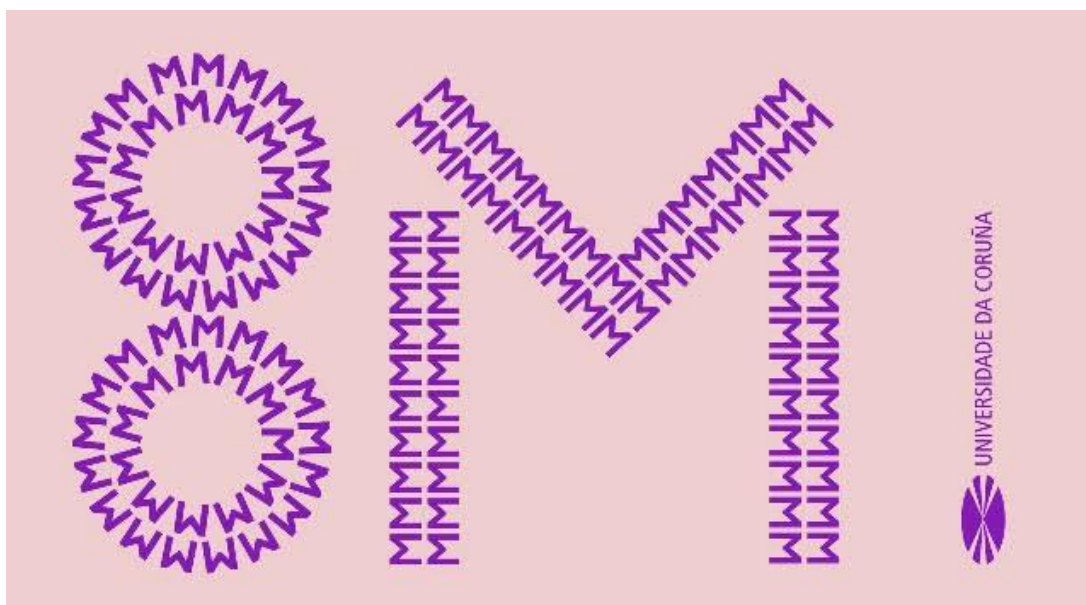
UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 5 de marzo de 2021, Prevención de conductas de acoso no ámbito laboral por Quérote + no título propio Espazo Compartido.
- 5 de marzo de 2021, Carta de apoio UDC Saudable a ENKI-Fundación Abrente para la convocatoria 2021 sobre promoción da autonomía persoal e atención ao envellecemento, á discapacidade e a enfermidade da Fundación Caixa Galicia.
- 5 de marzo de 2021, Vídeo de apoio ao día internacional do Linfedema, 6 de marzo, elaborado polas bolseiras UDC Saudable.



VIDEO-2021-03-05-10-51-44.mp4

- 5 de marzo de 2021, Contacto, para organizar presenza universitaria no evento LQDVI (O que de verdade importa) de Maio-2021, coa Sra. Carolina Barrantes, directora de LQDVI.
- 6 de marzo de 2021, Campaña para o día internacional do Linfedema.
- 8 de marzo de 2021, **8M**.



- 8 de marzo de 2021, Revisión de proposta plan Nutrición 2021 a petición da vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 8 de marzo de 2021, Solicitud de datos para contactar con AGADIX (dislexia).
- 8 de marzo de 2021, Concursos Instagram e Tik-Tok de Infodrogas Tu punto.es, Plan Nacional de Drogas, coa colaboración da REUPS.



- 9 de marzo de 2021, Proposta de convenio UDC Saudable a AGADIX (persoas con dislexia).
- 10 de marzo de 2021, Reenvío de conferencias entidades aos responsables da Rede de Apoio UDC Saudable.
- 10 de marzo de 2021, Proposta de conferencias entidades á Universidade Sénior (Green Campus Riazor).
- 11 de marzo de 2021, Recepción de modelo de vídeo UDC Saudable polas bolseiras UDC Saudable e correccións.
- 11 de marzo de 2021, Recepción do Comité Ambiental Green Campus Riazor e petición de documentos actualizados en word. O CUR consta con tres membros no mencionado comité: valedora, conserxe e director UDC Saudable.
- 11 de marzo de 2021, Envío do borrador de Ecoauditoría CUR ao subcomité CUR conformado por José Manuel Calvo Varela, conserxe; Ana Dorotea Tarrío Tobar, valedora universitaria e Sergio Santos del

Riego, director UDC Saudable, coa invitación as bolseiras UDC Saudable.

- 11 de marzo de 2021, Infodrogas ASFEDRO marzo 2021

NOVAS SUBSTANCIAS PSICOACTIVAS

SPEED
METANFETAMINA, UN ESTIMULANTE DERIVADO DA ANFETAMINA. OS EFECTOS PLACENTEROS SON DE MOI CURTA DURACIÓN, POLO QUE SE CONSUME MÁIS CANTIDADE AUMENTANDO O RISCO DE INTOXICACIÓN.

KETA
ANESTÉSICO XERAL. A DOSES MEDIAS, TEN EFECTOS ALUCINÓXENOS CON DISOCIACIÓN, AMNESIA INTENSA E ANALXEXIA QUE PODE XERAR ANSIEDADE, PARANOIA..

GHB
MAL CHAMADO ÉXTASE LÍQUIDO POIS NON ESTIMULA. É UN DEPRESOR, CON EFECTOS SIMILARES AOS DO ALCOL OU SEDANTES. PRESENTA POUCA MARXE PARA CALCULAR A CANTIDADE QUE EVITE UNHA SOBREDOSE.

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 12 de marzo de 2021, Envío horario bolseiras UDC Saudable ao servizo de estudantes e ao decano da Facultade de Ciencias da Educación.
- 12 de marzo de 2021, Recepción de correccións da campaña mensual UDC Saudable e axuste na web UDC Saudable.
- 12 de marzo de 2021, Elaboración onte e hoxe do borrador do Plan Green Campus Riazor-CUR 2021 e envío ao subcomite CUR, ao director OMA, a Verónica Torrijos e bolseiras UDC Saudable.

- 12 de marzo de 2021, Recepción do borrador de convenio da Federación Planificación Familiar Estatal.
- 12 de marzo de 2021, Primer premio nacional de boas prácticas do Curso de Axentes de Saúde da UNAD <https://www.unad.org/> ao xogo Salúdico Infodrogas de ASFEDRO, coa colaboración da UDC Saudable.

COMPRÁCENOS INFORMAR QUE O PROXECTO CREADO POR
INFODROGAS ASFEDRO UDC SAUDABLE E O ALUMNADO DO CURSO
AXENTES DE SAÚDE UNAD DA C.T O CONFURCO (ASFEDRO)

SALÚDICO INFODROGAS

XOGO INTERACTIVO SOBRE
DROGAS, ETS E SAÚDE



ACADOU O:

1º PREMIO



NO CONCURSO NACIONAL UNAD



"BOAS PRÁCTICAS NAS ESCOLAS DE AXENTES DE SAÚDE
EN MEDIO ABERTO"



2020/2021



SALUDICOINFODROGAS



- 12 de marzo de 2021, 2º premio Salúdico Infodrogas Asfedro.

SALÚDICO INFODROGAS
XOGO INTERACTIVO SOBRE
DROGAS, ETS E SAÚDE

PROXECTO CREADO POR INFODROGAS ASFEDRO UDC SAUDABLE E O ALUMNADO DO CURSO
AXENTES DE SAÚDE UNAD DA C.T O CONFURCO (ASFEDRO)

GAÑADOR DO DESAFÍO:
XOAN PEREIRA
NORABOA!!!

CONTACTA CON SALÚDICOS INFODROGAS A TRAVÉS DE :

630 36 33 12
SALUDICOINFODROGAS@MAIL.COM

OS ENVIOS SÓ SE REALIZARÁN DENTRO DA ESPAÑA PENINSULAR

PRAZO MÁXIMO PARA RECLAMAR O PREMIO DE 5 DÍAS

- 12 de marzo de 2021, Reunión de PRL e UDC Saudable sobre material de hixiene feminina para botiquins de facultades e escolas e valoración vending pola Comisión Técnica UDC Saudable.
- 12 de marzo de 2021, Xestión de emocións e de estrés, Cruz Vermella no título propio Espazo Compartido.
- 15 de marzo de 2021, Reunión telefónica con responsable UDC Saudable, Prof. Juan Carlos Rivadulla, da Facultade de Ciencias da Educación (gabinete psicopedagógico, taboleiro UDC Saudable, espazo cardioprotexido-cerebroprotexido, conferencias entidades e area vida saudable do Green Campus).
- 15 de marzo de 2021, Recepción de vídeo querENDO Mulleres con endometriose e envío ao servizo de estudantes para a xornada virtual de estudantes o día 8 de abril de 2021.



Video querENDO marzo 2021.mp4

- 15 de marzo de 2021, Recepción da campaña REUPS Saudable elaborada pola URJC

Un mensaje saludable por un objetivo común

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Más información en:
www.unisaludables.es
@unisaludables
@unisaludables_

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

CRUE
Universidades Españolas
Sostenibilidad

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
3
Buen Tránsito

Tus emociones son sabias: Escúchalas

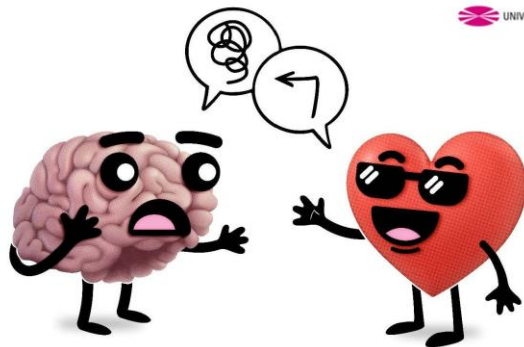
Diseño de imagen e infografía: Universidad Rey Juan Carlos

Imagen: Universitat Pompeu Fabra

#1MensajeSaludable
Universidad Rey Juan Carlos

Diseño plantilla: Universitat de les Illes Balears <https://comunicacio.uib.cat>

Un mensaje saludable por un objetivo común



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Más información en:
www.unisaludables.es

@unisaludables
@unisaludables_



Red española de universidades promotoras de salud

REUPS



crue
Universidades Españolas

Sostenibilidad



**Tus emociones son sabias:
Escúchalas**

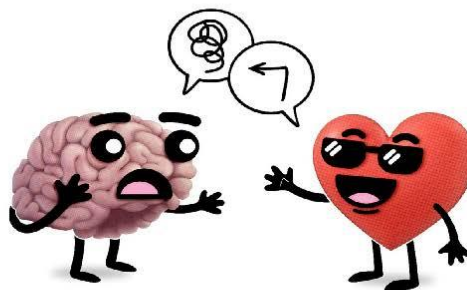
#1MensajeSaludable
Universidad Rey Juan Carlos

Imagen: Universitat Pompeu Fabra Diseño: Universitat de les Illes Balears <https://comunicacio.uib.cat>

#1MensajeSaludable
Universidad Rey Juan Carlos

Un mensaje saludable por un objetivo común

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



**Tus emociones son sabias:
Escúchalas**



crue
Universidades Españolas
Sostenibilidad

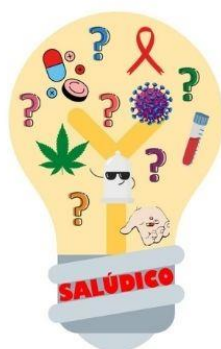


Imagen: Universitat Pompeu Fabra Diseño: Universitat de les Illes Balears

- 15 de marzo de 2021, World Happiness Fest.



- 15 de marzo de 2021, Iniciativa Ciudadá Europea “Right to Cure”.
- 16 de marzo de 2021, Reunión Green Campus CUR coa presenza de José Manuel Calvo Blanco, Ana Dorotea Tarrío Tobar e Sergio Santos del Riego. Envío á coordinadora xeral, Pro^a. Alsira Salgado Don e a secretaria, Prof^a. Matilde García Sánchez, do Green Campus Riazor.
- 16 de marzo de 2021, 3º Xogo Salúdico Infodrogas.



SALÚDICO INFODROGAS

XOGO INTERACTIVO SOBRE
DROGAS, ETS E SAÚDE

PROXECTO CREADO POR INFODROGAS ASFEDRO UDC SAUDABLE E ALUMNADO DO CURSO
AXENTES DE SAÚDE UNAD DA C.T O CONFURCO (ASFEDRO)

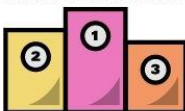


CÓMO PARTICIPAR NO DESAFÍO:

1. REXÍSTRATE CO TEU NOME E PRIMEIRO APELIDO PARA PARTICIPAR NO SORTEO. DESCARGA O ENLACE OU O CÓDIGO QR.
2. O DEDO MÁIS RÁPIDO DE 100 SERÁ O GAÑADOR.
3. O DESAFÍO REMATARÁ O 22/03/21
4. O PREMIADO PUBLICARASE O 23/03/21 ÁS 14H NA PÁXINA WEB:
[HTTPS://WWW.UDC.ES/GL/UDCSAUDABLE/](https://www.udc.es/gl/udcsaudable/)
5. ESTADE ATENTOS PARA PRÓXIMOS DESAFÍOS NAS REDES SOCIAIS DA UDC SAUDABLE E ASFEDRO.

UN PACK DE CAMISETA+ BOLI+MOCHILA SALÚDICA
PODE SER TEU

✉ SALUDICOSINFODROGAS@GMAIL.COM



OS ENVÍOS SÓ SE REALIZARÁN
DENTRO DA ESPAÑA PENINSULAR



SALUDICOINFODROGAS



ASFEDRO

FERROL

UDC Saudable



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 17 de marzo de 2021, Correccións OMA ao Green Campus Riazor-CUR. Reenvíase de novo a coordinadora xeral na ETS de Náutica.
- 17 de marzo de 2021, Invitación de Cruz Vermella a ASFEDRO para participar no Seminario sobre Drogas: Adiccións con sustancia e adiccións comportamentais: 13 e 15 de abril.
- 17 de marzo de 2021, Reunión de seguemento coas bolseiras UDC Saudable.
- 18 de marzo de 2021, Convenio AGADIX (Asociación Galega de Dislexia)-UDC Saudable.

- 18 de marzo de 2021, News-letter da AECC, Carreira Nacional contra o Cancro, 28 de marzo.
- 18 de marzo de 2021, Infodrogas ASFEDRO-UDC Saudable: Tabaco.



- 20 de marzo de 2021, Día Internacional da Felicidade. Infografía do mes de marzo.
- 22 de marzo de 2021, Aprendizaxe colaborativo e inclusivo do alumnado do título propio Espazo Compartido e o alumnado da materia "Intervención na Dependencia" do Mestrado Universitario en Asistencia e Investigación Universitaria, coa presenza de alumando de Terapia Ocupacional, bolseiras UDC Saudable (Facultade de Ciencias de Educación). Iniciativa pionera de inclusión na formación.
- 23 de marzo de 2021, Conciliación e corresponsabilidade: visión dende a infancia e adolescencia.

- 23 de marzo de 2021, Vídeo UDC Saudable elaborado polas bolseiras UDC Saudable da Facultade de Ciencias de Educación: Silvia Blanco Ternandé, Natalia Pardo López e Mireia Varela Sixto.



Vídeo UDC Saudable Galego-Marzo 2021.mp4

- 23 de marzo de 2021, Conciliación e corresponsabilidade: visión dende a infancia e a adolescencia. ARHOE.
- 23 de marzo de 2021, Reunión con Silvia, Sümaset, Escola Europea de Coaching.
- 23 de marzo de 2021, Premio 3º edición Salúdico Infodrogas.

SALÚDICO INFODROGAS
XOGO INTERACTIVO SOBRE DROGAS, ETS E SAÚDE
PROXECTO CREADO POR INFODROGAS ASPEDRO UDC SAUDABLE E ALINHADO DO CURSO AXENTES DE SAÚDE UNAD DA C.T. O CONFORCO (ASPEDRO)

GAÑADORA DO DESAFÍO:
CRIS RIVAS
NORABOAAA!!!

CONTACTA CON SALÚDICOS INFODROGAS A TRAVÉS DE :
630 36 33 12
SALUDICOSINFODROGAS@GMAIL.COM

OS ENVÍOS SÓ SE REALIZARÁN DENTRO DA ESPAÑA PENINSULAR

PRAZO MÁXIMO PARA RECLAMAR O PREMIO DE 5 DÍAS

- 24 de marzo de 2021, Ciclo de conferencia Saúde e Sociedade INGADA-UDC Saudable, Abril 2021: Convivindo co TDAH (16 de abril) e TDAH e Comorbilidade (24 de abril).



- 25 de marzo de 2021, Green Campus Riazor



- 25 de marzo de 2021, Vídeo Alcer Coruña-UDC Saudable.



VID-20210325-ALCER CORUÑA-UDC SAUDABLE, MARZO 2021.mp4

- 25 de marzo de 2021, Infodrogas Asfedro-UDC Saudable, marzo 2021.

COCAÍNA

A PRESENTACIÓN MÁIS HABITUAL É O CLORHIDRATO DE COCAÍNA EN FORMA DE PO BRANCO E, XERALMENTE, CRISTALIZADO.

OS EFECTOS APARECEN RÁPIDO E DURAN ENTRE 30-45 MINUTOS. NA BAIXADA, APARECE O CANSANZO E A IRRITABILIDADE, O QUE INVITA A TOMALA NOVAMENTE.

OS EFECTOS DESEXADOS SON A EUFORIA, A AUSENCIA DE FATIGA, A SOCIABILIDADE, UN MAIOR DESEXO SEXUAL...

OS EFECTOS NON BUSCADOS QUE APARECEN DESPOIS DO CONSUMO: PERDA DE APETITO, NÁUSEA E VÓMITOS, DOR ABDOMINAL, REDUCIÓN DA LÍBIDO, EXACULACIÓN PRECOZ...

NO CONSUMO RECREATIVO, ALCOL+COCA SON A MESTURA MÁIS USADA PARA MANTERSE ACTIVO MÁIS TEMPO; PERO A SÚA COMBINACIÓN, AUMENTA O RISCO DE TER UN GOLPE DE CALOR DE DESHIDRATARSE E DE SUFRIR DANO HEPÁTICO.

A COCAÍNA, É UNHA DAS DROGAS MÁIS ADICTIVAS QUE EXISTEN, PASANDO CON RAPIDEZ DO CONSUMO OCASIONAL AO ABUSIVO.

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 26 de marzo de 2021, Reunión coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social sobre Nutrición e próxima comisión Técnica UDC Saudable, OMNIT entre outros asuntos.
- 26 de marzo de 2021, Envío vídeo ADOS-SERGAS-UDC Saudable a ADOS-SERGAS <https://www.youtube.com/watch?v=XIYQOUEm46A>

- 26-28 de marzo de 2021, Campaña de Endometriose, querENDO, Mulleres con Endometriose.



**CANDO A REGRA
DOE TANTÍSIMO
QUE NON PODES
FACER VIDA NORMAL...
ALGO VAI MAL.**

#stopENDOMETRIOSE

- › Dor invalidante coa regra
- › Dor ao orixar ou defecar
- › Dor nas relacións sexuais
- › Cansazo
- › Infertilidade

MÁS INFORMACIÓN | www.querendo.eu



Video querENDO marzo 2021.mp4

ONDE PODO VER MÁIS INFORMACIÓN?
En www.querendo.eu atoparás información sobre a doenza e poderás contactar con querENDO, a asociación de mulleres con endometriose de Galicia.

www.querendo.eu

querENDO
mulleres con endometriose

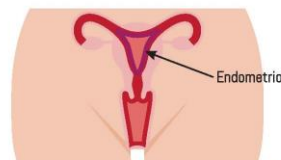
Obstetricia e Ginecología Xinecoloxía UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

CANDO A REGRA DOE TANTÍSIMO QUE NON PODES FACER VIDA NORMAL... ALGO VAI MAL.

www.querendo.eu
Mulleres con endometriose.

A ENDOMETRIOSE: A EPIDEMIA OCULTA.

A endometriose é unha doenza que afecta a 1 de cada 10 mulleres en idade fértil –entre a primeira regra e a menopausa-. Tárdase de media 8 anos en diagnosticala. Coñécea mellor para enfrontarte a ela.



QUE COUSA É O ENDOMETRIO?

É a membrana que recobre o interior do útero. Prepárase todos os meses para recibir un óvulo fecundado. Cando o embarazo non se produce parte dela despréndese na menstruación e volve prepararse novamente.

SEMPRE APARECEN TODOS OS SÍNTOMAS?

Non. Dependendo de zona do corpo que estea afectada pode aparecer un tipo de dor diferente e mesmo hai doentes asintomáticas.

QUE É A ENDOMETRIOSE?

É unha doenza na que o tecido endometrial medra anormalmente fóra do seu lugar habitual. É unha doenza crónica, inflamatoria e por veces invalidante.

QUE FAGO SE A REGRA ME DOE MOITO?

Desconfía cando che digan que a dor de regra é normal. Insiste. Se a dor da regra é bastante máis que unha molestia e che impide facer vida normal debes acudir á consulta. É importante que te revisen en xinecoloxía.

ONDE PODE APARECER?

Realmente en calquera lugar do corpo aínda que os lugares máis habituais son o aparato reprodutor feminino, a cavidade pélvica, o intestino, o aparato urinario...

POR QUE É TAN IMPORTANTE IR AXIÑA?

Se tiveses endometriose debes comezar cos tratamentos canto antes para frear o avance da doenza, que non se estenda máis no teu corpo e cause maiores danos. Tamén é importante poñerlle remedio á dor. A dor non é normal e se non se trata pode converterse en crónica.

CALES SON OS SÍNTOMAS?

O síntoma máis habitual da endometriose é a dor incapacitante coa regra pero tamén ás veces dor ao orinar, defecar ou ter relacións sexuais e moitas veces diagnosticase pola dificultade para embarazarse.

INFORMACIÓN AVALADA POLA Sociedade Galega de Obstetricia e Xinecoloxía.



**SE A REGRA
NON CHE DEIXA
FACER VIDA
NORMAL...
ALGO VAI MAL.**

| MÁIS INFORMACIÓN |
www.querendo.eu

#stopENDOMETRIOSE

querENDO
mulleres con endometriosis

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 26 de marzo de 2021, Vídeos UDC Saudable en galego e castelán para creatividade e innovación pola banda das bolseiras UDC Saudable.
- 28 de marzo, En marcha, carreira contra o cancro da AECC.



Asociación Española Contra el Cáncer

EN MARCHA
para prevenir el sufrimiento
para prevenir las bágoas
por un futuro sin cáncer
para prevenir el cansazo
para prevenir el miedo

Carreira Nacional Contra el Cáncer
Inicio do circuito nacional de carreiras locais

28 MARZO 2021

Participa

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

#EnMarchaContraElCáncer
inscripcionesenmarcha.aecc.es

IBERDROLA

- 29 de marzo de 2021, Recepción do borrador do Plan de Saúde e Benestar.
- 29 de marzo de 2021, “Espacios para la inclusión. Compartiendo experiencias en la Universidade da Coruña”, Thais Pousada García^a, Alba Vila Paz^b, Claudia Suárez Iglesias^b, Ana Villar Gómez^b, Verónica Alfonso Vázquez^b y Sergio Santos del Riego^{ca}CITIC. Grupo de Investigación TALIONIS, Universidade da Coruña, ^bPrograma Espazo

Compartido. Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social, Universidade da Coruña, y ^oUnidad de Investigación INTEGRA SAÚDE, Universidade da Coruña, Congreso INRED, Universitat Politècnica de Valencia.

- 29 de marzo de 2021, Código Europeo contra o Cancro, AECC dirixido ao alumnado da Universidade Sénior.



- 29 de marzo de 2021, Envío de vídeo INGADA-UDC Saudable ao Servizo de Estudiantes para as xornadas virtuais de estudantes.



UDC + INGADA.mp4

- 30 de marzo de 2021, Vídeo UDC Saudable Marzo 2021



Vídeo UDC Saudable Galego-Marzo 2021.mp4

- 31 de marzo de 2021, Difusión [#30DíasEnBici](#)

Reto 30 días en bici
by Ciclogreen

Durante o mes de abril, ir á Universidade en bici ten premio!

- 1.** Descarga a app de **Ciclogreen** no teu móbil (iOS e Android)
- 2.** Rexístrate coa UDC: usa o código **"udcwin"**
- 3.** **Móvete en bici!** Usa a app para rexistrar os teus desprazamentos

www.reto30diasenbici.com

- 5 de abril de 2021, Vídeo promoción de Salúdico Infodrogas.



INFODRO UDC.mp4

- 5 de abril de 2021, Infodrogas Nin+ Nin-: Información sobre drogas, Cruz Vermella.



Qué son?

Condutas repetitivas que conforman unha síndrome. Dificulta as actividades do día a día.

É frecuente que se de a adicción ás substancias coa adicción conductual (ex. xogo patolóxico e tabaquismo).

Todas as condutas adictivas actívanse por un mecanismo de reforzo positivo (pracer), que termina sendo negativo (búsqueda de non sentir malestar por non realizar a conduta).

Síntomas	Tipos de adiccions
Desexo.	Xogo patolóxico (Iudopatía).
Pérdida de control.	Uso abusivo das tecnoloxías dixitais.
Descoido das actividades habituais.	Exercicio compulsivo e obsesivo: vigorexia ou adicción ao exercicio.
Irritabilidade e malestar ao non realizar a actividade.	Adicción á comida calórica: edorexia (abuso de alimentos); á compra compulsiva (omniomanía), ao sexo ou ao traballo.

- 6 de abril de 2021, Reunión Teams BYG-Talent/UDC Saudable.
- 6 de abril de 2021, Tabla de Entidades-UDC Saudable e envío a Rede de Apoio UDC Saudable, Servizo de Estudantes, PAT UDC, Prevención de Riscos Laborais e Bolseiras UDC Saudable, entre outros.
<https://drive.google.com/file/d/1CTeJSbMNYf-aL4sK3aiSdp2y3QpBDVqH/view?usp=sharing>
- 7 de abril de 2021, Saúde Mental nos tempos de pandemia, FEAFES para o título propio de Espazo Compartido.
- 7 de abril de 2021, Conferencia de FEAFES sobre Saúde mental en tempos de pandemia dirixida ao alumnado de Espazo Compartido.
- 7 de abril de 2021, Infodrogas Asfedro Abril 2021.

CÓMO PASAR UNHA BOA NOITE DE FESTA

ACEPTA QUE CONSUMIR ALCOL OU OUTRAS DRÓGAS É UNHA OPCIÓN PERSOAL, POLO QUE É IMPORTANTE RESPECTAR A DECISIÓN DA PERSOA QUE NON QUERE FACELO, SEN PRESIONALALA NIN RIDICULIZALA.

VALORA AS TÚAS OPCIÓNS: SE ESTÁS TOMANDO ALGUNHA MEDICACIÓN, SE O DÍA SEGUINTE TES EXAME, OU NON PASACHES UNHA BOA SEMANA..BUSCA ALTERNATIVA AO CONSUMO.

BAIXO OS EFECTOS DAS SUBSTANCIAS, AS COUSAS SE VEN DIFERENTES, LEMBRA AS CONDUCTAS DE RISCO ASOCIADAS E CHEQUÉATE: MAIOR AGRESIVIDADE, TER SEXO SEN PROTECCIÓN OU CONDUCIR DE FORMATEMERARIA PODEN FASTIDIAR A TÚA NOITE E A DO RESTO.

Logos at the bottom: ASFEDRO, FERROL, UDC Saudable, UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 8 de abril de 2021, Tabla de Entidades UDC Saudable para asesoramento e servizos para a comunidade universitaria, especialmente alumnado UDC.

tabla entidades-UDC Saudable e o reto específico Salúdico Infodrogas para a xornada.

- 8 de abril de 2021, Escola Universitaria de Deseño Industrial. Conferencias de entidades.

CONFERENCIAS EUDI SAUDABLE ABRIL 2021



APÚNTATE AQUÍ

<https://forms.office.com/r/jLPBZYutZz>



Xoves 8 de Abril
9:30 h Teams

"Código Europeo contra o cancro"
Rosalía Fernández (Psicóloga AECC)

O código Europeo contra o cancro é unha iniciativa da Comisión Europea para aconsellar aos cidadáns sobre unha serie de medidas que poden tomar para reducir o risco de cancro, referíndose tanto a evitar ou diminuír a exposición a axentes canceríxenos ou a cambiar estilos de vida non saudables, como a participar en probas de cribado de eficacia demostrada.



Xoves 15 de Abril
9:30 h Teams

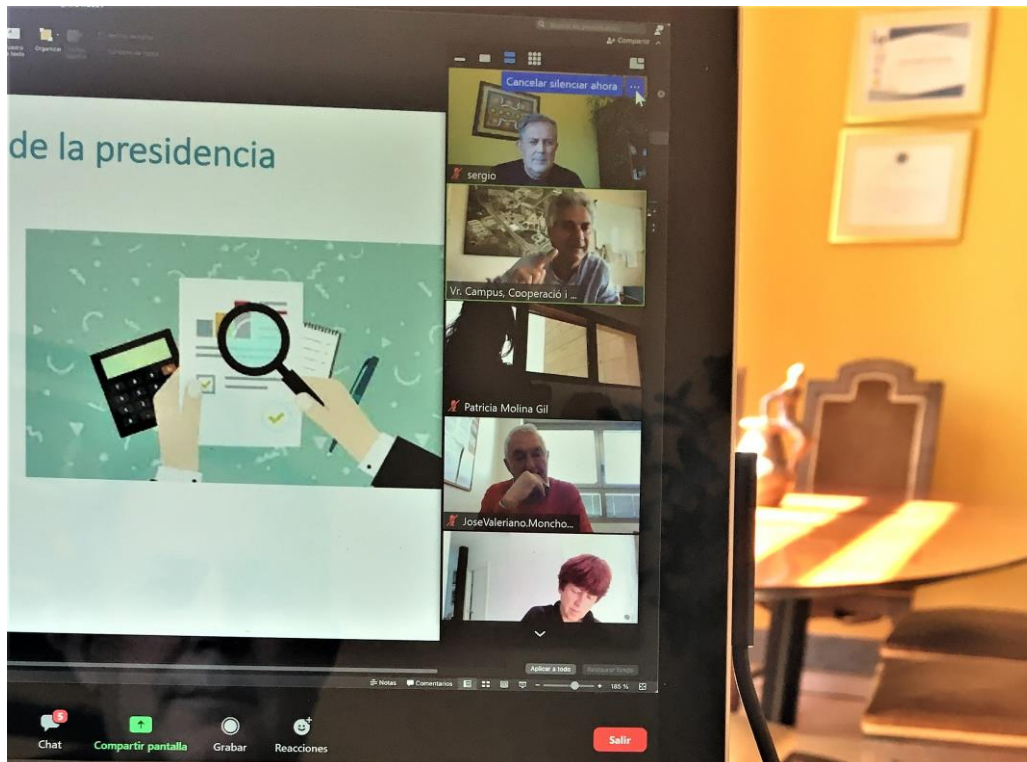
"Xestión, manexo do estrés e saúde mental en tempos de pandemia"
Cristina Rivas (Orientadora Saúde Mental FEAFES)

Nunha época tan complexa coma a que estamos a vivir o estrés tense convertido nun tema central que debe ser comprendido e manexado axeitadamente para evitar trastornos que poden alterar a nosa saúde física e mental, a calquer idade, incidindo nas esferas familiar, social, escolar e laboral. Na charla abordaránse unha serie de recomendacións para afrontar da mellor maneira posible esta situación.

CONFERENCIAS EUDI SAUDABLE

- 9 de abril de 2021, Reunión ADOS-UDC Saudable coa presenza de Julio Flores e Elvia Regueiro e o Prof. Sergio Santos del Riego.

- 9 de abril de 2021, Recepción de 9 imaxes para o Green Campus Riazor pola banda das bolseiras UDC Saudable (estudiantes da Facultade de Ciencias da Educación).
- 12 de abril de 2021, Reunión REUPS vía Teams. Envío de informe a vicerreitoría do campus de Ferrol e Responsabilidade Social.



- 12 de abril de 2021, Envío de información sobre la *Plataforma BYG-Talent* da Fundación *Lo que de Verdad Importa* e a Fundación ENDESA sobre formación en valores e o Acelerador de empregabilidade.
- 12 de abril de 2021, Reactivación do MOOC REUPS.
- 12 de abril de 2021, Recepción de información e imaxes de ADOS-SERGAS.
- 12 de abril de 2021, Facultade de Enfermaría e Podoloxía de Ferrol. Conferencias de entidades.

UDC SAUDABLE VICERREITORÍA DO CAMPUS DE FERROL E RESPONSABILIDADE SOCIAL

CONFERENCIAS UDC SAUDABLE 2021

FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA / ASFEDRO

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

12 de abril 2021 ás 19:30 horas

Rebeca Graña Torralba, Educadora Social.

ASFEDRO

A Asociación Ferrolá de Drogodependencias ASFEDRO xorde no ano 1985, co fin de dar resposta ao que se denominou a “epidemia da heroína”. A través do seu equipo técnico e do traballo das diferentes áreas, foron moitas as persoas e colectivos que recibiron atención e orientación.



ASFEDRO traballa dende varias áreas de intervención: asistencial, semirresidencial, residencial e dende a área de prevención.

ASFE
DROGODEPENDENCIAS

Xestión do pracer e risco: Novo enfoque metodolóxico na prevención do consumo de drogas.

Plataforma Teams.
Plataforma Teams. <https://teams.microsoft.com/join/19%3ac63c2d4f875d4043981a37068e0c2510%40thread.tacv2/1617823628966?context=%7b%22id%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a602e8f961b%22%2c%22oid%22%3a%220496db3c-938a-407a-a273-180ae9b4e962%22%7d>

Dirixido a : Estudiantes universitarios e poboación en xeral.
Responsable: Facultade de Enfermaría e Podoloxía






- 13 de abril de 2021, Reunión Comisión Técnica UDC Saudable, con temática relacionada coa nutrición (vending).
- 13 de abril de 2021, Recepción infografías de ADOS e documento resumen de 25 anos.
- 14 de abril de 2021, Reunión con Nutriciona sobre proposta 2021.
- 14 de abril de 2021, Recepción de convenio UDC-AGADIX.

- 14 de abril de 2021, Recepción de infografías sobre compra verde, comercio xusto e consumo responsable elaboradas polas bolseiras UDC Saudable (Facultade de Ciencias da Educación).
- 15 de abril de 2021, Conferencia FEAFES na Escola Universitaria de Diseño Industrial.
- 15 de abril de 2021, Infodrogas Asfedro-UDC Saudable, Abril 2021.

O BOTELLÓN
¿Qué saber?

E UN ESPAZO DE ENCONTRO NO LECER NOCTURNO, NO QUE SE REALIZA DE XEITO HABITUAL, UNHA INXESTA DE ALCOL ELEVADA EN UN CORTO ESPAZO DE TEMPO COMO ELEMENTO SOCIALIZADOR

É IMPORTANTE LIMITAR A INTENSIDADE COA QUE SE CONSUME, PARA FACILITAR QUE O PASO DO ALCOL AO SANGUE SE PRODUZA MÁIS LENTAMENTE, EVITANDO ASÍ SOBREDOSE. A NOITE É LONGA E INVITA A BEBER AMODO.

CONSUMIR BEBIDAS CON ALCOL DE POUCA GRADACIÓN, BEBER AUGA ENTRE COPA E COPA E INXERIR ALIMENTOS ANTES E DURANTE O CONSUMO É UN BO XEITO DE REDUCIR RISCOS

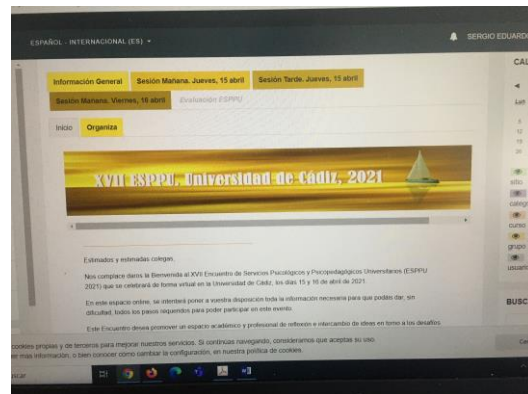
TOMAR CAFÉ, VOMITAR, FACER EXERCICIO OU MOLLARSE EN AUGA FRÍA NON VAI FACER QUE O ALCOL SE ELIMINE CON MAIOR FACILIDADE. HAI QUE ESPERAR O TEMPO NECESARIO. TOCA PACIENCIA E APRENDIZAXE!

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 15 de abril de 2021, 4ª Edición Salúdico Asfedro-UDC Saudable.
- 15 de abril de 2021, Xestión manexo do estrés e saúde mental en tempos de pandemia de FEAFES organizado na Escola Universitaria de Deseño Industrial.



- 15-16 de abril de 2021, Congreso AESPPU (*Asociación Española de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios*), Cádiz.



- 16 de abril de 2021, Mensaxe REUPS Saudable, Abril 2021. Importancia dunha pausa activa na rutina laboral, Universidade de Málaga. Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=kQpIRAsqkrQ>

CAMPAÑA UN MENSAJE SALUDABLE POR UN OBJETIVO COMÚN

Importancia de una Pausa Activa en la Rutina Laboral

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

REUPS
#1MensajeSaludable

umasaludable



Permanecer un tiempo prolongado en posición sedente utilizando un ordenador en postura estática, ya sea con un ordenador de sobremesa con pantalla o con un ordenador portátil, nos genera una falta de movilidad, la adopción de posturas forzadas y la desviación articular. Esto puede provocar problemas que afecten principalmente al tronco, cuello y extremidades superiores de nuestra estructura osteomuscular.



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Problemas de Espalda	Dolores de hombros	Molestias en el cuello
		
Dolores de cabeza	Fatiga Ocular	Molestias en muñecas

Realiza estiramientos y evita que las posturas forzadas te produzcan lesiones musculares, realizando estos sencillos ejercicios que te indicamos.

Escanéa el código QR para acceder a los ejercicios extra propuestos.



EVITA LA FATIGA VISUAL



Cuida tu salud ocular con revisiones

Realiza algunos ejercicios oculares





Ten una buena iluminación



Si necesitas gafas, úsalas y sácalas del cajón



Pantallas Limpias



Manten una distancia adecuada

+Tamaño de las fuentes





Parpadea con +frecuencia

UDC Saudable

REGLA 20 - 20 - 20



Cada minutos **20**



Para por segundos **20**



Mirando a +de metros de distancia **20**

Y además no te olvides de...



Anda y usa las escaleras

Usa la escalera y desplázate caminando para hacer alguna gestión pendiente, imprimir desde un pendrive o evita hacer alguna tarea por email o teléfono, mejor desplázate hasta el otro despacho, siempre que tu agenda te lo permita.

Bebe agua fresca

Ya que te has levantado de tu silla para hacertu Pausa Activa, aprovecha para beber agua, y mejorar tu hidratación. Usa agua fresca para beber y evita un mayor consumo de plásticos.



Unha mensaxe saudable por un obxectivo común

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

**IMPORTANCIA
DUNHA
PAUSA ACTIVA
NA
RUTINA LABORAL**

**Estírate coas
Pausas Activas**



Más información en:
www.unisaludables.es
@unisaludables
@unisaludables_

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

CRUE
Universidades Españolas
Sostenibilidad

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
3 SAU TERCEIRO

#1 Mensaxe Saudable
Universidade de Málaga

Diseño Imagen: Universitat Pompeu Fabra • Diseño Plarada: Universitat de les Illes Balears: https://dcomunicacio.uib.cat



Video_PausasActivas_ABRIL2021.m4v

- 16 de abril de 2021, Fundación INGADA, Convivindo co TDAH, conferencias de entidades.

Convivindo con el TDAH
Charla - Coloquio

Participantes:
Elvira Ferrer Vázquez - Médico de Familia
Claudia Balado Alves - Psicóloga
Sofía Pérez Riesco - Estudiante de Sociología de la UDC
Anxo García Terrón - Terapeuta Ocupacional

16 de abril de 2021 a las 18:30h
Modalidad online

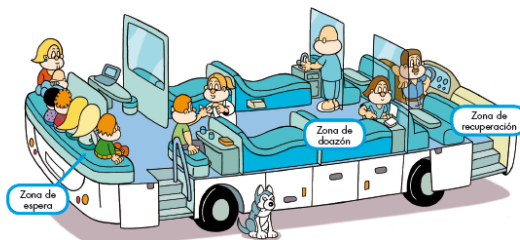
- 16 de abril de 2021, Comunicación á Prof. Ana Ares Pernas sobre o VII Outubro UDC Saudable e a organización pola Escola Universitaria de Deseño Industrial.
- 19 abril de 2021, Memorias bolseiras UDC Saudable 2021 sobre actividades de aprendizaxe servizo e aprendizaxe colaborativo realizadas sobre vida saudable e desenvolvemento sostenible.
- 20 de abril de 2021, Recomendacións á Facultade de Ciencias sobre conferencias con entidades.
- 20 de abril de 2021, Campaña doazón de sangue na Facultade de Economía e Empresa (Elviña) e na Facultade de Enfermaría e Podoloxía (Esteiro).





HOXE 500 PERSOAS DEPENDEN DE TI

O PROCESO DA DOAZÓN



1. POR QUE DOAR SANGUE

- A** Porque non se pode fabricar.
- B** Porque os hospitais galegos precisan 500 doazóns todos os días para axudar as persoas enfermas.
- C** Porque é un ben escaso. Non todas as persoas queren doar nin todas poden ser doadoras.
- D** Porque o sangue ten unha duración limitada.
- E** Por iso precisamos doazóns todos os días do ano.
- F** Porque non debilita o noso organismo.
- G** Porque dende 1985 a doazón de sangue por lei é un acto voluntario, altruista, anónimo, universal e gratuíto.

2. QUEN PODE DOAR SANGUE

IDADE: persoas maiores de 18 anos.

PESO: máis de 50 quilos.

SAÚDE: cunha saúde normal.

PROBAS: pasar a entrevista co médico e as análises para garantir que a doazón é segura para o doador e para o receptor do sangue.



1. PASOS PREVIOS

- A CHEGADA**
O doador é atendido por persoal sanitario.
- B ENTREVISTA PREVIA**
Antes da doazón, un médico revisa a súa saúde para garantir que o sangue pode axudar os enfermos. Ao doador tómase a tensión, mídase o pulso e o peso corporal e débótese a existencia dunha anemia.



- C CONSENTIMENTO**
Antes da doazón, a persoa é informada sobre as causas que impiden a doazón, e dá o seu consentimento para que se poida utilizar o seu sangue.

- D ANÁLISES**
O sangue doado pasa por moitas análises e controis de calidade.

2. A DOAZÓN DE SANGUE

- A** Doar sangue dura entre 5 e 7 minutos.
- B** O sangue do doador recóllese nunha bolsa da que despois se obtíñen tres compoñentes sanguíneos.

- C** Tamén é preciso obter uns tubos con sangue para as análises.



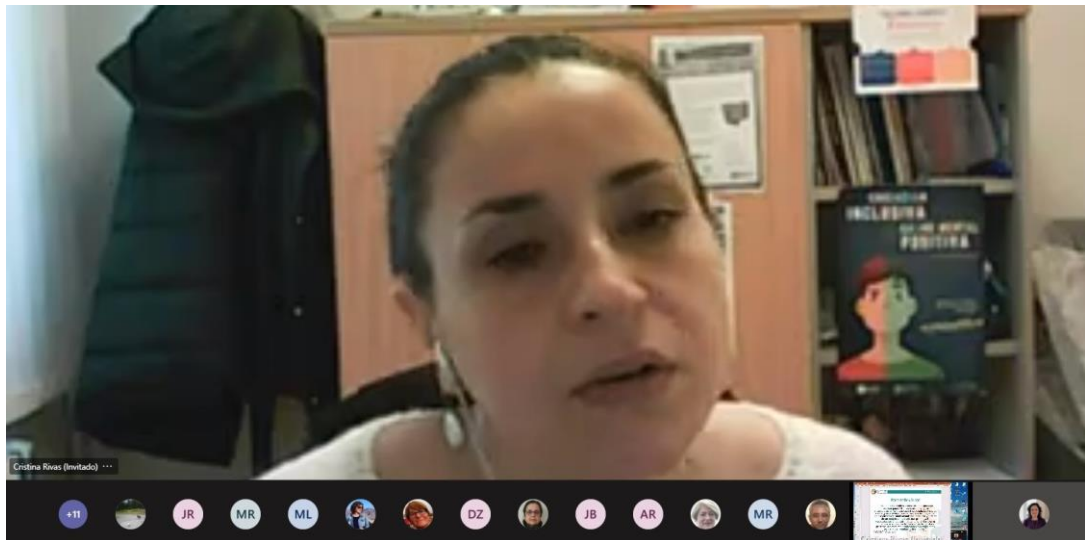
- D** A extracción realízase con material esterilizado e dun só uso.
- E** A doazón de sangue non debilita o noso organismo.

3. RECUPERACIÓN

Ramatada a doazón, o doador toma un refrixerio para volver á súa actividade normal.



- 20 de abril de 2021, Reunión Espazo Compartido- UDC Saudable.
- 20 de abril de 2021, Conferencia FEAFES na Universidade Sénior UDC.



SAÚDE MENTAL FEAFES GALICIA
7. Conclusións

Aspectos Positivos

- Readecuación de estrategias: adaptación ao cambio.
- Aprendizaxes (autocoñecemento persoal, sobre o noso entorno, o manexo das tecnoloxías, avances científicos, etc.).
- Flexibilidade.
- Creatividade.
- Solidaridade.
- Crecemento persoal.

Haga clic para agregar notas

39 Gallego

cribe aquí para buscar

DZ José Manuel Varela Be... JB Ana Mª Nieves Fariñas... AR Cristina Rivas (Invitado) Mª del Carmen Costa ... MR Mª Pilar Gómez Rey José Manue

SAÚDE MENTAL
FEAFES GALICIA
Red Española de Universidades Promotoras de Salud

7. Conclusiones

Para reflexionar

“... este tiempo también se nos presenta como una **oportunidad** para revisar y desterrar las lógicas de **encierro y aislamiento** como prácticas cotidianas de salud mental, para visibilizar la importancia de la **integralidad** en las prácticas de salud mental en el **territorio**, y el valor de un **modelo comunitario** que promueva la **despatologización del sufrimiento humano**. También es un tiempo para visibilizar la importancia de un Estado presente, haciendo red, **promoviendo y fortaleciendo esas redes comunitarias de cuidados**”.

Bang, Claudia (2020). Salud Mental en tiempos de Pandemia: recreando estrategias comunitarias en el primer nivel de atención”. Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología. UNC.

Haga clic para agregar notas

Diapositiva 38 de 39 Gallego

Cristina Rivas (Invitado) scribe aquí para buscar

+16 DZ JB AR MR José Manuel Varela Be... Ana Mª Nieves Fariñas... Mª del Carmen Costa ... Mª Pilar Gómez Rey José Manuel Díaz Mar... Cristina Rivas (Invitado)

- 21 de abril de 2021, Reunión con Marta Barbeito de ADACECO (Dano Cerebral).
- 21 de abril de 2021, Conferencia na Facultade de Enfermería e Podoloxía.

Ciclo de Conferencias FEP 2021

Cronicidade avanzada

Taller: Cuidados paliativos a personas en situación de enfermedad avanzada y terminal

Dr. Marcelino Mosquera Pena
Dna. Flor López Aneiros
Dna. Cristina Rivera Praga

DATA: 21 DE ABRIL 2021

16:00- 20:00 h.

Modalidade **ONLINE**
Facultade de Enfermería e Podoloxía

Enlace á videoconferencia a través de **TEAMS** no apartado de "actualidade" da facultade (<https://udc.es/FEP>) e no código QR



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

GREEN CAMPUS

- 21 de abril de 2021, Comercio Xusto.

Comercio Xusto

“O **Comercio Xusto** é un sistema comercial baseado no **diálogo**, na **transparencia** e no **respeto**, que busca unha maior **equidade** no comercio internacional prestando especial atención aos **criterios sociais e medioambientais**. Contribúe ao desenvolvemento sostible ofrecendo **mellores condicións comerciais** e asegurando os **dereitos dos produtores/as e traballadores/as desfavorecidos**, especialmente no Sur”.
(Organización Mundial do Comercio Xusto, WFTO)



1. Creación de oportunidades para produtores con desvantaxas económicas.

2. Transparencia e responsabilidade

3. Prácticas comerciais xustas

4. Pago dun prezo xusto

5. Asegurar a ausencia do traballo infantil e do traballo forzoso

7. Asegurar boas condicións de traballo

6. Compromiso coa non discriminación, equidade de xénero e a liberdade de asociación (sindical)

9. Promoción do Comercio xusto

8. Facilitar o desenvolvemento das capacidades

10. Respeto polo medio ambiente



- 22 de abril de 2021, Reunión con Maria Araujo de AGL (Asociación Galega de Linfedema).
- 22 de abril de 2021, Envío de Memorias das bolseiras UDC Saudable ao Servizo de Estudantes.
- 22 de abril de 2021, Campaña do día Mundial da Terra.
- 23 de abril de 2021, Campaña do día do Libro.
- 23 de abril de 2021, *In memoriam* Dr. José Carro Otero, Presidente da Real Academia de Medicina e Cirurxía de Galicia.
- 26 de abril de 2021, Envío de exposición de cartaces, marcapáxinas, dípticos e bolígrafos de Info-Drogas tupunto.com a facultades/escolas, entre outros.
- 27 de abril de 2021, Remodelación de tabla de entidades e reubicación nos taboleiros da UDC Saudable.
- 27 de abril de 2021, Falamos de Ludopatía, Infodrogas NIN + NIN-, Cruz Vermella-UDC Saudable.

Falamos de ludopatía...



NIN + NIN
información sobre DROGAS



Empecei a xogar á lotería para ver se hai sorte e tócame algo...

Hoxe fun a xogar ao bingo, que divertido! encima cantei liña. Volvo para a semana.

Necesito chegar a casa e apostar no póker. Onte non gañei, pero estou convencido de que hoxe apostando o dobre poderei recuperar.

Invertín todos os meus aforros, non sei como dicirlo á miña familia, pedínlle diñeiro ao meu amigo para poder xogar e recuperar o diñeiro...



Resúltache algunha frase familiar?

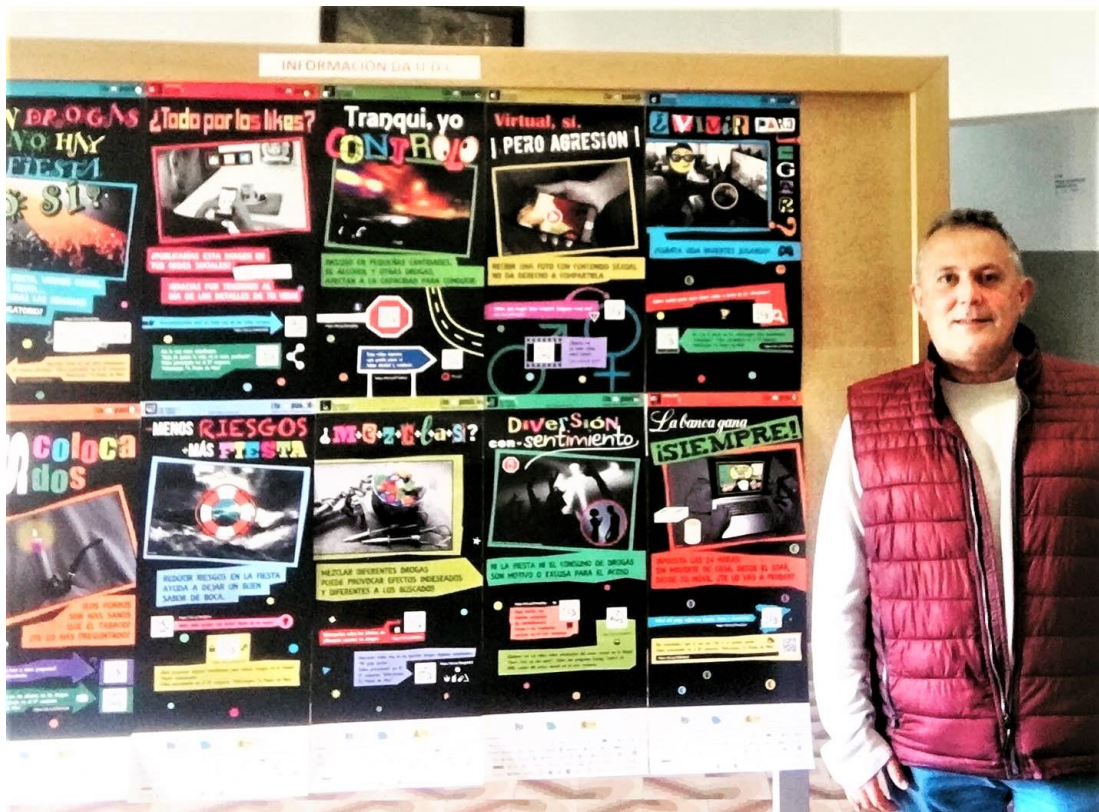
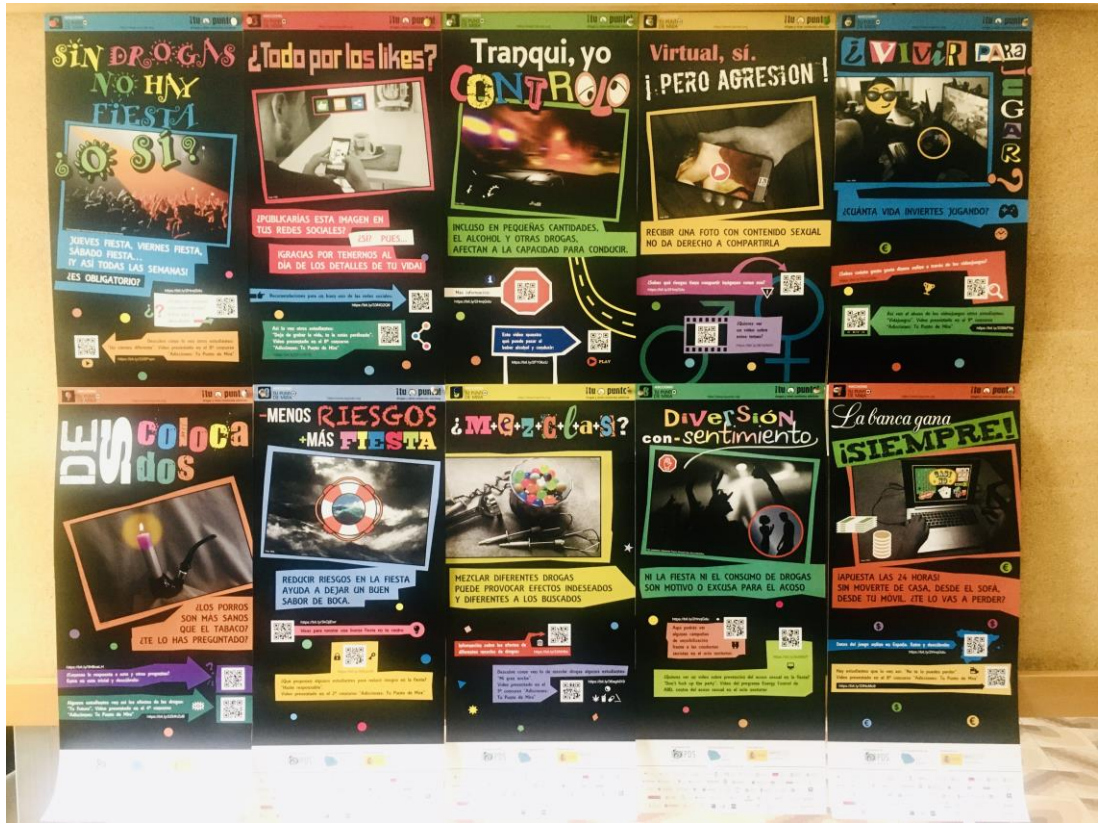
A ludopatía é o desexo irrefreable de seguir apostando a pesar das consecuencias que provoca este feito na túa vida.

APOSTAR significa que estás disposto a arriscar algo que valoras coa esperanza de conseguir algo mellor, pero isto non é de todo real. Esta adicción pode aparecer en calquera momento e con calquera xogo.



Podes perder todo aquilo que é realmente importante para ti. Estás disposto a apostar?

- 27 de abril de 2021, Exposición *Adicciones: Tu Punto de Mira* no Centro Universitario de Riazor.



- 27 de abril de 2021, Envío de ODS-Cultura a Vicerreitoría de Igualdade, Cultura e Deportes e Adxunta de Cultura.
- 28 de abril de 2021, Día Mundial da Seguridade e Saúde no Traballo. Mensaxe Abril UDC Saudable 2021.



**28 de Abril
Día Mundial
da Seguridade
e Saúde no Traballo**

“

**O traballo
máis
importante é
seguir vivo**

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 28 de abril de 2021, Exposición *Adicciones: Tu Punto de Mira* na Escola Universitaria de Deseño Industrial, Facultade de Ciencias, Facultade de Ciencias da Educación, Facultade de Ciencias da Saúde, Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física, Facultade de Economía e Empresa, Facultade de Filoloxía, Aula de Estudos do Campus de Esteiro de Ferrol e Edificio Xoanna Capdevielle (total: 10 exposicións nos Campus de A Coruña e de Ferrol).



movistar 17:12 100%

facebook



3 h · La Coruña ·

#ComunidadeUDC Xa podes visitar a exposición "Adicciones. Tu punto de mira" que financia o Ministerio de Sanidade, Consumo e Benestar Social e na que colabora a Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUS).

➔ Tes ata o venres 14/MAIO.

Esperámoste! 😊😊😊

📍 Escola Universitaria de Deseño Industrial (EUDI) #CampusFerrol



- 28 de abril de 2021, Abordaxe da sexualidade na intervención integral das patoloxías crónicas, Alcer Coruña na Facultade de Enfermaría e Podoloxía do Campus de Ferrol.

UDC SAUDABLE VICERREITORÍA DO CAMPUS DE FERROL E RESPONSABILIDADE SOCIAL

CONFERENCIAS UDC SAUDABLE 2021

FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA / ALCER

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

28 de abril 2021 ás 16:00 horas

Alfredo Saborido Pérez, traballador social e sexólogo.
ALCER



A Asociación para a Loita Contra as Enfermidades de Ril, Alcer Coruña, nace no ano 1976, co obxectivo de mellorar a calidade de vida das persoas con enfermidade renal e dos seus familiares.

En Alcer ofrecen unha serie de servizos ás persoas con enfermidade renal e as súas familias, dando resposta ás demandas e necesidades que teñen as persoas que padecen algún tipo de patoloxía crónica.

Ademais, desenvolven actividades que teñen como obxectivo a sensibilización da sociedade en relación á doazón e o transplante de órganos, conseguindo deste xeito, ata día de hoxe, case 30.000 carnets de donantes.



A abordaxe da sexualidade na intervención integral das patoloxías crónicas.

Plataforma Teams:
<https://teams.microsoft.com/Unestupicain1953af0ce490cc084b6b18ea30e9a972290340b85d4bc0216179158096522ca0a0c037b34218f42233a322ca19a3c-01b2-4f75-9d42-a922e8f9611832230c8220d%3a%3220d49f5d3-5f68-497a-857c-509189521223a2287d>

Dirección a : Esmdantes universitarios e poboación en xeral.
 Responsable: Facultade de Enfermaría e Podoloxía





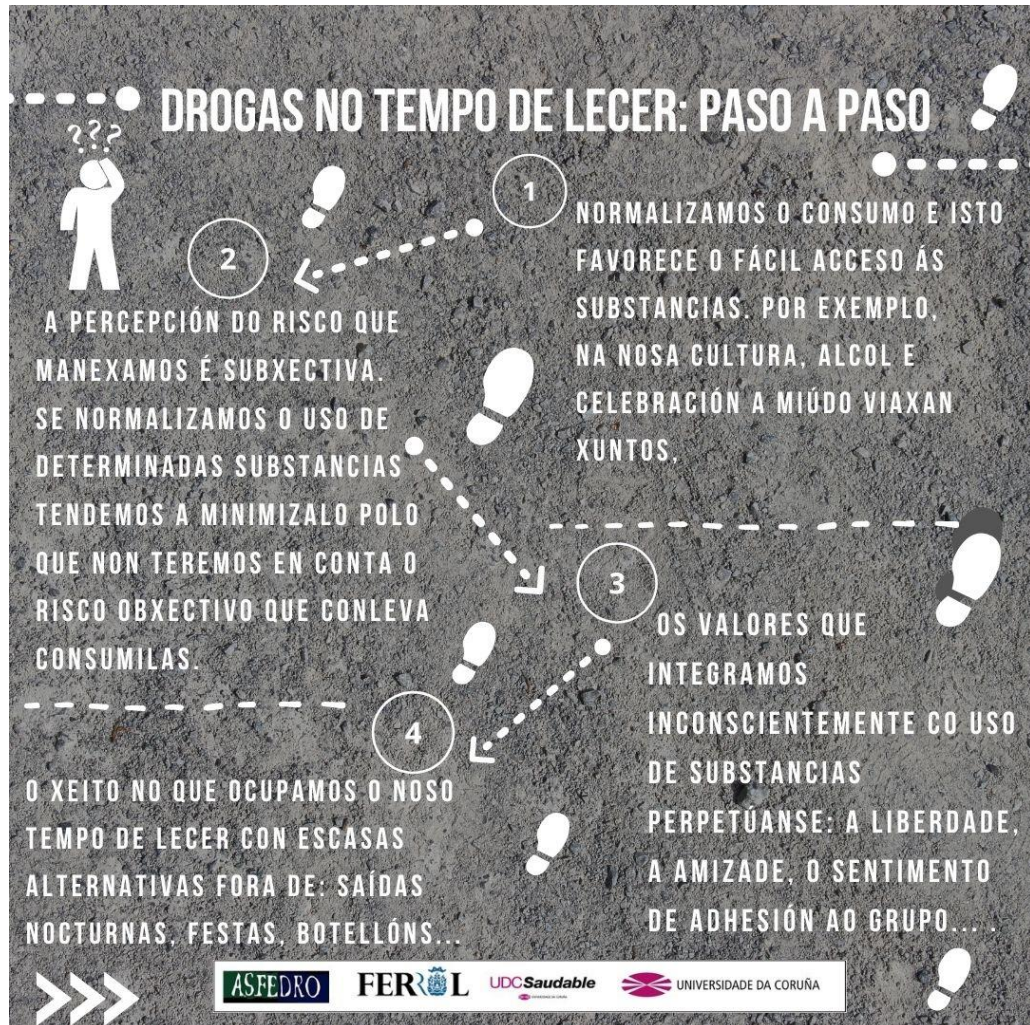

- 28 de abril de 2021, Novas adicións: Drogas sen sustancia, obradoiro Cruz Vermella na Escola Universitaria de Arquitectura Técnica.

OBRADOIRO
**NOVAS ADICCIÓNS:
"DROGAS SEN SUSTANCIA"**

Día 28 de Abril, de 12:30h a 14:30h.
Aula 2.5

Colaboración de MÓNICA MOYA GÓMEZ,
CRUZ VERMELLA XUVENTUDE

- 29 de abril de 2021, Solicitud a Xerencia UDC de información sobre Plan Nutricional 2021 e comezo de actividades.
- 29 de abril de 2021, Reunión coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social. Temáticas: REUPS, Comisión de Apoio UDC Saudable, Nutricional, Plataformas, AESPPU, entre outros.
- 29 de abril de 2021, Integración do Pedro Incio, director das Bibliotecas UDC, na Comisión de Apoio UDC Saudable.
- 29 de abril de 2021, Drogas no tempo de lecer: paso a paso. Infodrogas ASFEDRO-UDC Saudable.



- 29 de abril de 2021, Breve reunión telefónica co Patricia Molina Gil da REUPS: MOOCs Reups, Pel Sá coa Asociación Española de Dermatoloxía e Venereoloxía, Xornadas AESPPU, entre outros.
- 29 de abril de 2021, Reunión con María Araujo, presidenta da Asociación Galega de Linfedema.
- 30 de abril de 2021, Reunión con Vicerreitor de Política Científica, Investigación e Transferencia, Campus de Sustentabilidade e o Programa de Emprendimento *actúa*: Cidades Saudables e Sostibles, **acelerador de empresas** da Universidade Politécnica de Madrid e o HubViena: www.cleancities.network



- 30 de abril de 2021, Facultade de Humanidades e Documentación.



VICERREITORÍA DO CAMPUS DE FERROL E RESPONSABILIDADE SOCIAL

FACULTADE DE HUMANIDADES E DOCUMENTACIÓN

CHARLA

Dos mitos compartidos á realidade científica

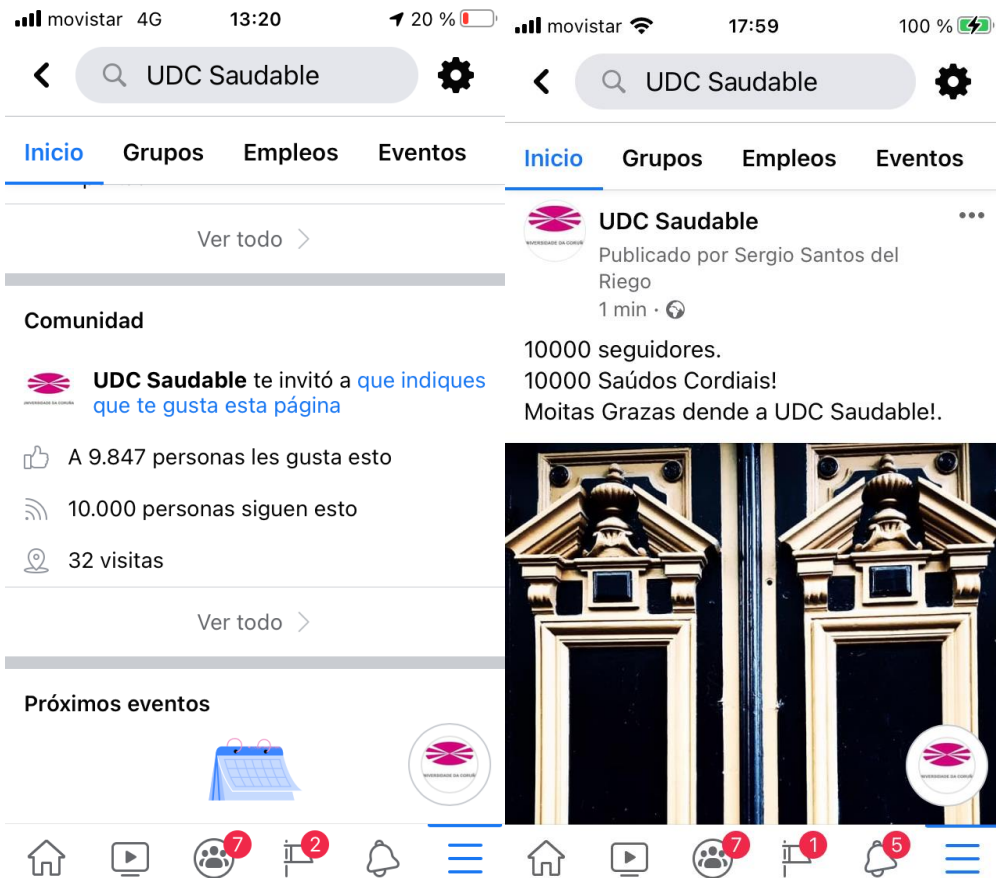
RELATOR: Gerardo Sabio Fernández (Director Técnico e psicólogo clínico de Asfedro).

DATA: venres 30 de abril de 2021.

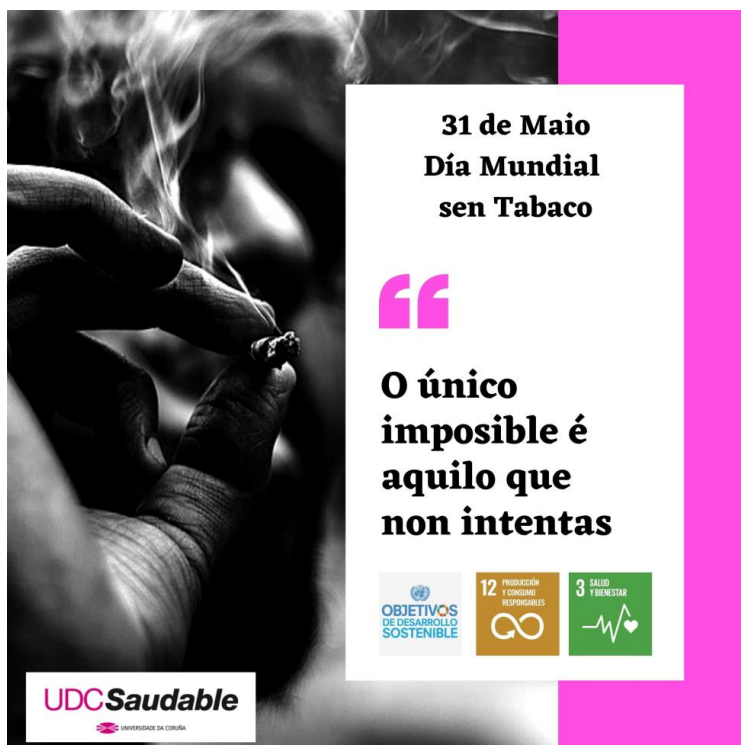
HORARIO: 11.30.

MODALIDADE: Virtual (Teams).

- 2 de maio de 2021, 10.000 seguidores no Facebook UDC Saudable.



- 3 de maio de 2021, Mensaxe UDC Saudable Maio 2021.



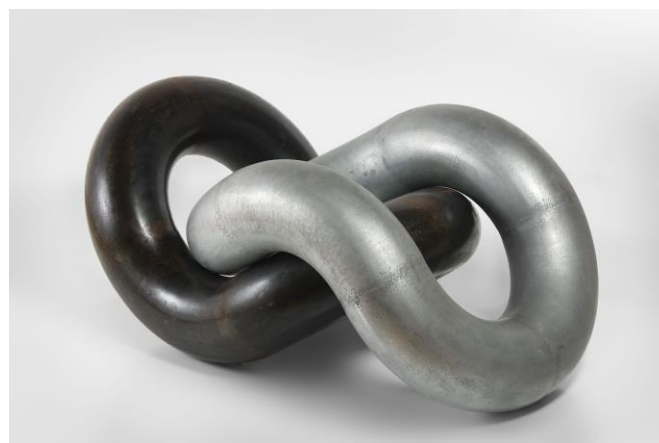
- 3 de maio de 2021, Recepción de proposta Nutricional desagregada.
- 4 de maio de 2021, Participación na distribución das esculturas regaladas polo artista escultor Manuel Patinha.



Sarcófago-Campus de Ferrol



Altar-Centro Universitario de Riazor



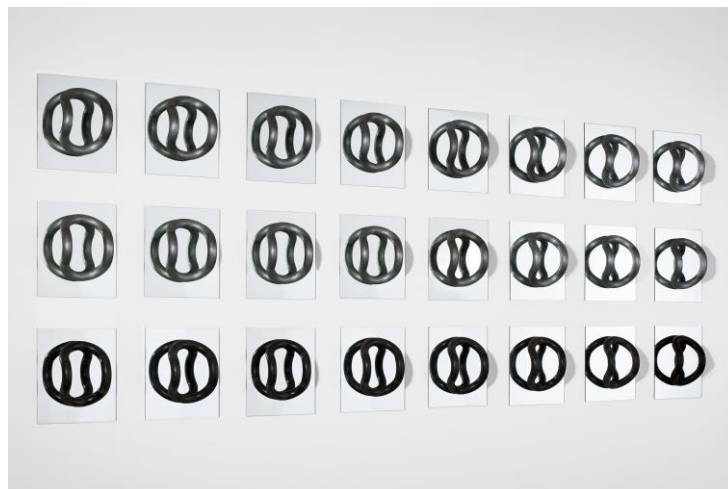
Blanco e Negro- Reitoría



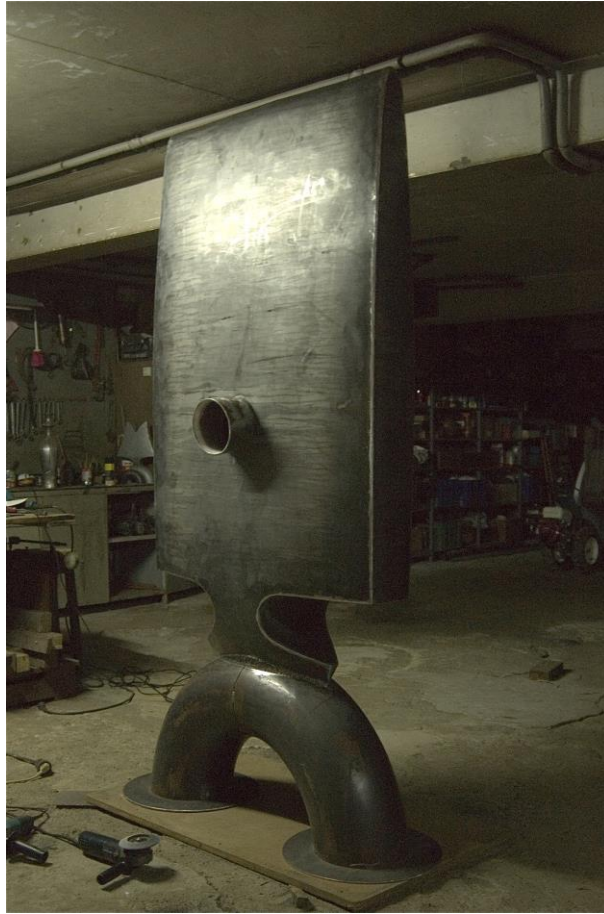
Prima Dona-Reitoría



Amanecer- Campus de Oza



Evolución-Facultade de Ciencias da Educación



Tormenta-Tercer ciclo

- 4 de maio de 2021, Infografía Consumo responsable, agradecendo a Natalia Pardo López (bolseira UDC Saudable, Facultade de Ciencias da Educación).

CONSUMO RESPONSABLE

Que é?

Actitude por parte das persoas consumidoras e usuarias que implica facer un consumo consciente e crítico que se demostra, tanto á hora de comprar un produto ou contratar un servizo como no fogar, empregando eficientemente os recursos dos que se dispón.

<p style="text-align: center;">FEITO CONSCIENTE</p> <p>É premeditado e antepon a libre elección á presión da publicidade e ás modas impostas.</p>	<p style="text-align: center;">CRÍTICO</p> <p>Pregúntase polas condicións sociais e ecolóxicas nas que foi elaborado un produto ou producido un servizo.</p>
<p style="text-align: center;">ÉTICO</p> <p>Baséase en valores como a responsabilidade, a austeridade como alternativa ao malgasto e ao consumismo, ou o respecto dos dereitos dos produtores e da contorna.</p>	<p style="text-align: center;">ECOLÓXICO</p> <p>Unha produción masiva degrada o medioambiente.</p>
<p style="text-align: center;">SAUDABLE</p> <p>Fomenta un estilo de vida baseado en hábitos alimenticios sans e equilibrados e na compra de produtos de calidade e respectuosos coa contorna.</p>	<p style="text-align: center;">SOSTIBLE</p> <p>Reducindo o consumo innecesario pódese mellorar a calidade de vida do planeta e o equilibrio ambiental, xerando así menos residuos.</p>
<p style="text-align: center;">SOLIDARIO</p> <p>O consumo responsable é solidario con outros pobos e xeracións futuras.</p>	<p style="text-align: center;">SOCIALMENTE XUSTO E CON PODER DE TRANSFORMACIÓN SOCIAL</p>

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 4 de maio de 2021, Análise do presuposto económico de Nutrición e envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 5 de maio de 2021, Exposición *Adicciones: Tu Punto de Mira* no Edificio de Grao de Terapia Ocupacional, Facultade de Ciencias da Saúde, Campus de Oza.



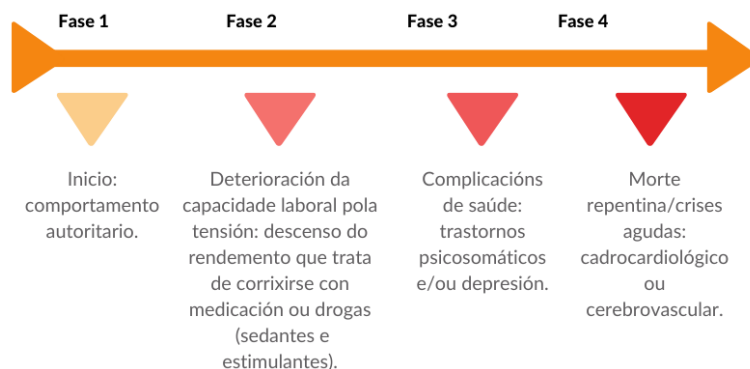
- 5 de maio de 2021, Infodrogas Asfedro-UDC Saudable, Maio 2021.



- 6 de maio de 2021, certificado como representante Comisión de Apoio UDC Saudable para o Prof. Luis Pena da Escola de Enxeñaría de Caminos, Canais e Portos.
- 7 de maio de 2021, Infodrogas Nin+ Nin- Cruz Vermella/UDC Saudable, Maio 2021.

Adiccións conductuais: adicción ao traballo

NIN + NIN -
información sobre DROGAS



Indicadores dunha adicción ao traballo

- Traballar máis de 45 h/semana, ata tarde e con pouco descanso.
- O fogar é outra oficina.
- Comer no coche.
- Non rexeitar ningún proxecto.

- Autoestima baseada en comentarios: traballador/a dedicado/a, o/a máis eficiente.
 - O tema principal de conversación é o traballo.
 - Non irse de vacacións.
- Xera satisfacción persoal, aprobación social e remuneración económica; é diagnosticado como un trastorno de control de impulsos.*

- 10 de maio de 2021, Reunión coa responsable de LQDVI, Carolina Barrantes.
- 11 de maio de 2021, Beneficios e efectos secundarios das vacunas na prevención da pandemia covid-19 (Pfizer).
- 12 de maio de 2021, Xestión e manexo do estrés, conferencia de FEAFES na Escola Universitaria de Arquitectura Técnica.

CONFERENCIA
XESTIÓN E MANEXO DO ESTRÉS

Día 12 de Maio, de 12:30h a 14:30h.

Colaboración de CRISTINA RIVAS PRADO, Psicóloga de FEAFES (Psicólogas, Psicopedagogas, Pedagogos e Educadoras Sociais)

 SAÚDE MENTAL
FEAFES GALICIA

 Escola Universitaria de Arquitectura Técnica
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

 **UDC Saudable**
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

 Green-Campus

- 13 de maio de 2021, Mensaxe UDC *Saudable* Maio 2021.



**31 de Maio
Día Mundial
sen Tabaco**

“

**O único
imposible é
aquilo que
non intentas**

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE


12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES


3 SALUD Y BIENESTAR


UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 13 de maio de 2021, Bebidas enerxéticas, Infodrogas ASFEDRO UDC Saudable, Maio 2021.






BEBIDAS ENERXÉTICAS

- 

SON BEBIDAS ESTIMULANTES CADA VEZ MÁIS CONSUMIDAS , DEBIDO ÁS CAMPAÑAS PUBLICITARIAS QUE AS ASOCIAN CUNHA MAIOR VITALIDADE, MAIOR RENDEMENTO INTELLECTUAL E FÍSICO, E A VIVENCIA DE AVENTURA E DO RISCO COMO INCENTIVO.
- 

PODEN CONTER POR LATA A MESMA CAFEÍNA QUE TRES CUNCAS DE CAFÉ, E O EQUIVALENTE EN AZUCRE DUN PAQUETE DE GALLÉTAS. PODEMOS CONFUNDILAS COAS BEBIDAS HIDRATANTES QUE PERMITEN REPOÑER LÍQUIDOS TRAS FACER UN ESFORZO FÍSICO, XERALMENTE O DEPORTE.
- 

INFLÚEN SOBRE O SNC E DAN SENSACIÓN DE HIPERACTIVIDADE, POÑENDO O CORPO AO LÍMITE. IMPIDEN O DESCANSO NECESARIO, AUMENTAN O INSOMNIO, AS ARRITMIAS E OS PROBLEMAS CARDIOVASCULARES MÁIS SEVEROS CANDO O CONSUMO PASA AO HABITUAL. A MESTURA CON ALCOL AUMENTA O RISCO DE INTOXICACIÓN (DEPRESOR + ESTIMULANTE)

- 13 de maio de 2021, Envío de documentación e propostas á Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social para a Lei de Prevención de adiccións en menores de Galicia.
- 13 de maio de 2021, Envío de planificador de estudos de INGADA e Fundación María José Jove para estudiantado UDC con TDAH.
<https://drive.google.com/file/d/1i34ITHPCPWVeptiiJU1mdCMtiZhx50BX/view?fbclid=IwAR0VFbZBTFqS7ZCkGi-ScLdh6NzT9poU-vECN940rrTtIFlvmv2JreM6wsE>
- 14 de maio de 2021, Xestión e manexo do estrés, charla de FEAFES na Facultade de Ciencias.



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FACULTADE DE CIENCIAS

UDC Saudable
CONFERENCIAS

“Xestión e manexo do estrés”

Cristina Rivas Prado

Psicóloga Sanitaria. Orientadora Laboral
Saúde Mental FEAFES Galicia

Venres 14/05/21, 13:00h

Virtual (Teams)



“Comprendendo a adicción. Dos mitos compartidos á realidade científica”

Gerardo Sabio Fernández

Director Técnico de ASFEDRO
Psicólogo Clínico

Xoves 20/05/21, 18:00h

Virtual (Teams)



Organiza:
UDC Saudable
Facultade de Ciencias

- 14 de maio de 2021, Envío de Sinaléptica Chanzo a Chanzo do SERGAS <http://www.sergas.es/Saude-publica/Actividade-Fisica> e á do Ministerio de Sanidade <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Es-trategia/UsoEscaleras.htm> á Facultade de Ciencias-Campus de A Zapateira.
- 18 de maio de 2021, envío de proposta coas suxerencias para a Lei de Adiccións para menores de Galicia (Dirección Xeral de Saúde-Xunta de Galicia) á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.

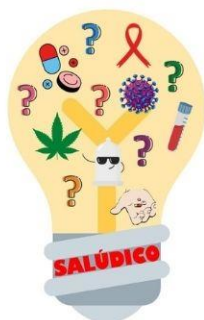
- 18 de maio de 2021, Ciclo de conferencias Saúde e Sociedade INGADA-UDC Saudable: Internet. Enemigo ou aliado.
- 18 de maio de 2021, Consello Local de Saúde do Concello da Coruña: Eleccións para a Comisión Permanente, pola UDC Prof. Sergio Santos del Riego (Director UDC Saudable), titular, e Prof^a. Adriana Ávila Álvarez (Decana Facultade de Ciencias da Saúde), suplente.
- 19 de maio de 2021, *Mees Day* (Digitalización da Saúde), Fundación Mapfre.
- 20 de maio de 2021, *Mees Day* (Digitalización da Saúde), Fundación Mapfre.
- 20 de maio de 2021, 5^a edición Salúdico Infodrogas ASFEDRO UDC Saudable.

PLAY

¿CÁNTA SABES DE DROGAS?
¡ACEPTA O DESAFÍO SALÚDICO!

 **SALUDICOINFODROGAS**

ASFEDRO **FEROL** **UDC Saudable** **UNIVERSIDADE DA CORUÑA**



SALÚDICO INFODROGAS

XOGO INTERACTIVO SOBRE
DROGAS, ETS E SAÚDE

PROXECTO CREADO POR INFODROGAS ASFEDRO UDC SAUDABLE E ALUMNADO DO CURSO
AXENTES DE SAÚDE UNAD DA C.T O CONFURCO (ASFEDRO)



CÓMO PARTICIPAR NO DESAFÍO:

1. PARA PODER OPTAR O PREMIO, É IMPRESCINDIBLE REXISTRARSE CO NOME E PRIMEIRO APELIDO. DESCARGA O ENLACE OU O CÓDIGO QR.
2. O DEDO MÁIS RÁPIDO DE 100 SERÁ O GAÑADOR.
3. O DESAFÍO REMATARÁ O 26/05/21
4. O PREMIADO PUBLICARASE O 27/05/21 ÁS 14H NA PÁXINA WEB:
[HTTPS://WWW.UDC.ES/GL/UDCSAUDABLE/](https://www.udc.es/gl/udcsaudable/)
5. ESTADE ATENTOS PARA PRÓXIMOS DESAFÍOS NAS REDES SOCIAIS DA UDC SAUDABLE E ASFEDRO.

UN PACK DE CAMISETA+ BOLI+MOCHILA SALÚDICA

PODE SER TEU



SALUDICOSINFODROGAS@GMAIL.COM



SALUDICOINFODROGAS

OS ENVÍOS SÓ SE REALIZARÁN
DENTRO DA ESPAÑA PENINSULAR



- 20 de maio de 2021, Comprendo a adicción. Dos mitos compartidos á realidade científica, Gerardo Sabio Fernández, Facultade de Ciencias.
- 21 de maio de 2021, Envío a prevención de conductas aditivas (SERGAS), Dirección Xeral de Saúde da Xunta de Galicia dos documentos REUPS sobre adiccións comportamentais, alcol e festas universitarias como documentos para a futura Lei de Prevención de Adiccións en Menores de Galicia.
- 21 de maio de 2021, Petición ao SAPE de tres bolseiros-as UDC Saudable para o curso 2021-2022.
- 22 de maio de 2021, Visita a Escola de Relacións Laborais, centro adscrito da UDC.

- 24 de maio de 2021, Recepción de proposta de proxecto de investigación de UTACA (Asociación de ex-alcohólicos).
- 24 de maio de 2021, Recordatorio sobre pendente firma do contrato Nutriciona 2021 as autoridades responsables.
- 25 de maio de 2021, Inicio de organización do VII Outubro UDC Saudable 2021 coa Prof^a. Ana Ares Pernas.
- 26 de maio de 2021, Inicio da colaboración coa campaña da AECC: "O aire non é un privilexio". Envío a Rede de Apoio UDC Saudable. Agradecemento e despedida dos profesores-as que cesan na rede de apoio con motivo das últimas eleccións decanos-as, directores-as.

31.05.21
Día Mundial Sen Tabaco

**O AIRE
NON É UN
PRIVILEXIO**

**#RESPIROLIBRE
SEN O FUME DO TABACO**

Únete ao Acordo Contra o Cancro e loitemos para que en 2022 en España respiremos sen fumes de tabaco.

Asociación Española
Contra o Cancro

**#AcuerdoContraEl
Cáncer**

- 26 de maio de 2021, Despedida das bolseiras UDC Saudable 2020-2021.
- 26 de maio de 2021, Proposta á coordinadora de Espazo Compartido de participación colaborativa co estudantado da materia Innovación en Promoción da Saúde: Rehabilitación e Autonomía Persoal do Máster Universitario en Asistencia e Investigación Sanitaria (sesión matutina o primeiro curso en escola de EC e sesión matutina o segundo curso en laboratorio living lab do Hospital de Ourense).

- 26 de maio de 2021, Reserva da Aula UDC Saudable para FEAFES os días 8 e 18 de xuño de 12.00 a 14.00 horas.
- 26 de maio de 2021, Solicitud de reserva espazo para bolsa de da Facultade de Comunicación aos efectos de TFG (Arantxa Carricoba Muñoa).
- 26 de maio de 2021, Euromelanoma 2021, #Misiónamarte, Asociación Española de Dermatoloxía e Venereoloxía: Inicio de campaña.



- 27 de maio de 2021, Solicitud de entrevista ao decano da Facultade de Informática Prof. Mariano Javier Cabrero Canosa.
- 27 de maio de 2021, 5ª edición premios Infodrogas Salúdico Asfedro UDC Saudable.

SALÚDICO INFODROGAS
XOGO INTERACTIVO SOBRE DROGAS, ETS E SAÚDE
PROXECTO CREADO POR INFODROGAS ASFEDRO UDC SAUDABLE E ALUMNADO DO CURSO AXENTES DE SAÚDE UNAD DA C.T. O CONFUSO (ASFEDRO)

GAÑADORA DO DESAFÍO:
MARTA TRUEBA
NORABOAAA!!!

CONTACTA CON SALÚDICOS INFODROGAS A TRAVÉS DE :
630 36 33 12
SALUDICOSINFODROGAS@GMAIL.COM

OS ENVÍOS SÓ SE REALIZARÁN DENTRO DA ESPAÑA PENINSULAR

PRAZO MÁXIMO PARA RECLAMAR O PREMIO DE 5 DÍAS

- 27 de maio de 2021, Fotoprotección, Misión Amarte: Protéxete, busca sombras, utiliza ropa axeitada, sombrero e gafas de sol e crema fotoprotectora.



- 27 de maio de 2021, Benzodiazepinas, Infodrogas ASFEDRO UDC Saudable, Maio 2021.

FARMACODPENDENCIA BENZODIAZEPINAS (BZD)

AS BZD ESTÁN INDICADAS PARA REDUCIR O INSOMNIO, A ANSIEDADE E COMO MIORRELAXANTES. SON DEPRESORAS DO SNC. O SEU CONSUMO É ELEVADO POLO EFECTO INMEDIATO DO ALIVIO DOS SÍNTOMAS.

OS DATOS ALERTAN QUE ESPAÑA É O MAIOR CONSUMIDOR DE BZD NO MUNDO. TAMÉN É XA A CUARTA SUBSTANCIA MÁIS CONSUMIDA POLOS MENORES DETRÁS DO ALCOL, O TABACO E O CANNABIS.

PROVOCAN UN ALTO GRAO DE TOLERANCIA, TENDO QUE AUMENTAR A DOSE EN POUCO TEMPO PARA NOTAR OS MESMOS EFECTOS. TEN MAIOR RISCO DE XERAR DEPENDENCIA FÍSICA E PSICOLÓXICA. O SÍNDROME DE ABSTINENCIA PODE PRODUCIR EFECTO REBOTE (RECAÍDA).

AS CAMPAÑAS DE SENSIBILIZACIÓN CÉNTRANSE NA NECESIDADE DE NON NORMALIZAR O SEU USO PARA ALIVIAR O MALESTAR EMOCIONAL E O ESTRÉS SEN A PRESCRIPCIÓN E SUPERVISIÓN DUN PROFESIONAL ESPECIALIZADO.

- 28 de maio de 2021, Configuración da nova Comisión de Apoio UDC Saudable.
- 28 de maio de 2021, LQDVI coa colaboración organizativa da UDC Saudable.

Coque Viveiros
12ª edición (local)

CONGRESO A CORUÑA 28/05/2021

Agenda

08:30 Apertura de puertas
09:30 Inauguración
09:45 Antonio Pampliega
10:45 Alejandro Gómez "Tuco"
11:45 Deseado
12:00 Albelo Vargas
12:30 Lola Fernández-Ochoa
14:00 Clausura

#segumosadelante

Antonio Pampliega
Antonio es un periodista español especializado en temas de conflicto como ira, terrorismo, franquismo. Fue especialmente conocido por su reportaje en 2015 por el grupo terrorista Al Qaeda. Hoy se dedica a cubrir los temas y sigue ofreciendo de reportajes. Antonio asegura, lo primero es la cuestión el odio lleva a la venganza.

Alejandro Gómez "Tuco"
Alejandro, más conocido como "Tuco", es un empresario y padre de familia que lucha desde hace años contra un cáncer y una enfermedad múltiple. Pero nada de esto le impide que su propósito en la vida sea ser feliz, mantenerse positivo y compartirlo con los suyos. Tuco es un gran espíritu de optimismo y perseverancia.

Lola Fernández-Ochoa
Dado su interés al igual de alto compromiso, un aspecto que compartió en compañía de su hijo de nacimiento, los Fernández-Ochoa, a la de un caso ejemplo de alegría, constancia, y de cómo las cosas, no importan los planes y los sueños siempre son mejor cuando vienen a los tuyos cerca.

Participación especial
Conferencia con Albelo Vargas que nos aportará el lado más humano de que nunca debemos desistir, especialmente con nosotros mismos. Los más vulnerables frente a esta pandemia.

99

- 28 de maio de 2021, Simplemente especiais, Julio Flores, responsable Promoción de Doazón de Sangue en Galicia, ADOS-SERGAS.
<https://donantesangrevalencia.es/testimonios-hoy-julio/>
- 28 de maio de 2021, Mensaxe REUPS Saudable Maio 2021



UNIVERSIDAD DE SEVILLA
VICERRECTORADO DE SERVICIOS SOCIALES,
CAMPUS SALUDABLE, IGUALDAD Y COOPERACIÓN

CÓMO MEJORA LA SALUD AL DEJAR DE FUMAR

Después del último cigarrillo...



<div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 5px;">20 minutos </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>La presión arterial y el ritmo cardíaco comienzan a normalizarse</p> </div>	<div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 5px;">8 horas </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>El oxígeno en la sangre aumenta aproximándose a su nivel normal. Los niveles de nicotina y monóxido se reducen a la mitad</p> </div>
<div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 5px;">24 horas </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>Los pulmones empiezan a remover mucosidad. Disminuye el riesgo de infarto</p> </div>	<div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 5px;">48 horas </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>Se recupera la capacidad de oler y saborear. La nicotina desaparece del organismo</p> </div>
<div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 5px;">1 a 2 meses </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>Mejora la circulación sanguínea. La presión arterial recupera sus valores normales</p> </div>	<div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px; text-align: center; border-radius: 5px;">3 a 6 meses </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones. Se consolida la conducta no fumadora</p> </div>

Un mensaje saludable por un objetivo común

Comprométete a dejarlo



Más información en:
www.unisaludables.es
@unisaludables
@unisaludables_

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS
CRUE
Universidades Españolas
Sostenibilidad

Atrévete a romper con el tabaco



31 de Mayo
Día Mundial sin Tabaco

#1MensajeSaludable
Universidad de Sevilla

Diseño: Universidad de las Illes Balears <https://comunicacion.uib.es/> | Imagen: Universitat Pompeu Fabra. Mensaje: Universidad de Sevilla

#1MensajeSaludable
Universidad de Sevilla

Un mensaje saludable por un objetivo común

Comprométete a dejarlo



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

31 de Mayo
Día Mundial sin Tabaco

Atrévete a romper con el tabaco

UNIVERSIDAD DE SEVILLA | REUPS | CRUE Universidades Españolas Sostenibilidad | OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE | 3 años | 3 años

#1MensajeSaludable
Universidad de Sevilla
Atrévete a romper con el tabaco

Comprométete a dejarlo



Red española de universidades promotoras de salud
REUPS
CRUE
Universidades Españolas
Sostenibilidad

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

31 de Mayo
Día Mundial sin Tabaco



Diseño: Universitat de les Illes Balears <https://comunicacion.uib.es/> | Imagen: Universitat Pompeu Fabra. Mensaje: Universidad de Sevilla

BENEFICIOS DE DEJAR DE FUMAR

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

A los 20 minutos La presión arterial y el ritmo cardíaco comienzan a normalizarse

A las 8 horas El oxígeno en la sangre aumenta aproximándose a su nivel normal. Los niveles de nicotina y monóxido se reducen a la mitad

A las 24 horas Los pulmones empiezan a remover mucosidad. Disminuye el riesgo de infarto

A las 48 horas Se recupera la capacidad de oler y saborear. La nicotina desaparece del organismo

A los 1-2 meses Mejora la circulación sanguínea. La presión arterial recupera sus valores normales

A los 3-6 meses Aumenta la capacidad de resistencia a las infecciones. Se consolida la conducta no fumadora

31 de Mayo
Día Mundial sin Tabaco

UNIVERSIDAD DE SEVILLA Campus Saludable | crue Universidades Españolas | REUPS | 3 SALUD Y BIENESTAR | Objetivos de Desarrollo Sostenible

REUPS | crue Universidades Españolas Sostenibilidad | UNIVERSIDAD DE SEVILLA | OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE | 3 SALUD Y BIENESTAR

Atrévete a romper con el tabaco

31 de Mayo
Día Mundial sin Tabaco

Comprométete a dejarlo

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

#1 Mensaje Saludable
Universidad de Sevilla

UNIVERSIDAD DE SEVILLA Campus Saludable

Diseño: Universitat de les Illes Balears: <https://comunicacio.uib.cat> | Imagen: Universitat Pompeu Fabra. Mensaje: Universidad de Sevilla

- 28 de maio de 2021, Misión Amarte: Covid-19: Incremento do cancro de pel e descuido doutros aspectos de saúde.



- 28 de maio de 2021, Obradoiro sobre como reducir o estrés e aumentar resiliencia en nosas organizacións, Fundación Mapfre.
- 31 de maio de 2021, Campaña AECC e UDC Saudable contra o tabaco.





31.05.21
Día Mundial Sen Tabaco

**NON SÓ
O TABACO
PRODUCE CANCRO,
O SEU FUME TAMÉN**

#MENOSHUMOMENOSCÁNCER

Asociación Española Contra o Cancro



**CON FUME, NON
TEÑO LIBERDADE**

**#RESPIROLIBRE
SEN O FUME DO TABACO**

31.05.21
Día Mundial Sen Tabaco



Tabaco post - 1 GAL.mp4



Tabaco post - 2 GAL.mp4

- 1 de xuño de 2021, Reunión coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social. Temática: Nutrición e Grupos de Traballo do Consello Local de Saúde, entre outros.
- 2 de xuño de 2021, Envío de proposta á vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social para crear un grupo de traballo sobre Promoción e Educación para a Saúde para o Consello Local de Saúde para o Concello da Coruña.
- 2 de xuño de 2021, Proposta de convenio a <https://adiccioneslegales.utaca.org/> (asociación antialcol e drogas legais)
- 2 de xuño de 2021, Reunión coa decana da Facultade de Ciencias da Saúde: Consello Local de Saúde e grupos de traballo, UDC Saudable, Green Campus.
- 3 de xuño de 2021, Rexistro no Concello da Coruña da proposta do grupo de traballo sobre Promoción e Educación para a Saúde dende a Universidade da Coruña.

- 3 de xuño de 2021, Envío de vídeo da Federación de Planificación Familiar Estatal ao Servizo de Estudantes UDC.
- 3 de xuño de 2021, Solicitud de reunión ao Enrique Castro de FEFES para tratar sobre suicidio.
- 3 de xuño de 2021, Infodrogas Asfedro-UDC Saudable xuño 2021.

REDUCIR O RISCO NO CONSUMO DE DROGAS TENDO EN CONTA A SUBSTANCIA

O TIPO E EFECTO DA SUBSTANCIA, O PATRÓN DE CONSUMO, O USO OU ABUSO, SE É LEGAL OU ILEGAL, A DOSE, O TEMPO DE CONSUMO.

O CONTEXTO

A ACEPTACIÓN SOCIAL DO CONSUMO, OS GRUPOS SOCIAIS DE RELACIÓN, A PERCEPCIÓN DO RISCO NO ENTORNO PRÓXIMO, O MOTIVO, A DISPOÑIBILIDADE E O ACCESO Á SUBSTANCIA.

A PERSOA

AS PERSONAS COMO AS QUE UTILIZAMOS DROGAS NUN CONTEXTO ESPECÍFICO. OS FACTORES DE TIPO PERSOAL PODEN DETERMINAR SE UN COMPORTAMENTO PODE SER MÁIS OU MENOS PERIGOSO.

AS FEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 3 de xuño de 2021, Solicitud á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social de petición de 85-100 horas ao vicerreitor do Profesorado e Planificación para POD dos responsables de apoio UDC Saudable.

- 3 de xuño de 2021, Envío da relación de novos responsables de apoio UDC saudable e listas oficiais de emails seriados á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 4 de xuño de 2021, Reunión Comisión Permanente do Consello Local de Saúde do Concello da Coruña. Presentación dun “grupo de traballo” de Promoción e Educación para a Saúde. Informe para a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 4 de xuño de 2021, Euromelanoma 2021. Misión Amarte: Regla ABCDE y patito feo.



- 4 de xuño de 2021, Solicitud (denegada) de 85-100 horas para distribución entre pdi representantes da facultade e escola da Comisión de Apoio UDC Saudable.

- 7 de xuño de 2021, Creación do equipo de Teams Rede de Apoio UDC Saudable.
- 7 de xuño de 2021, Reactivación Xerencia UDC-Nutriciona para reunión o 9 de xuño.
- 7 de xuño de 2021, Proxecto Fotovoz do alumnado de Enfermería Comunitaria I, coordinado pola Prof^a. Carmen Coronado.

Vacuna COVID-19
Entre el miedo y la Esperanza

La vacunación se llevará los **MIEDOS** a contagiarnos y contagiar.
Recuperaremos la LIBERTAD de abrazarnos.

¡VACÚNATE y sigue respetando las indicaciones de las autoridades sanitarias!

FACULTADE DE ENFERMARÍA E
PODOLOXÍA

UDC Saudable

GREEN CAMPUS

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Alumnado de Enfermería comunitaria I
Proxecto educativo Fotovoz

- 8 de xuño de 2021, Envío de primeiro email a nova Comisión de Apoio UDC Saudable.
- 8 de xuño de 2021, Envío de email de agradecemento aos membros dimisionarios da Comisión de Apoio UDC Saudable, recordándolles a solicitude de certificación no seu centro aos efectos Programa Docentia e similares.
- 8 de xuño de 2021, Elaboración na secretaría do vicerreitorado de Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e envío de distribución

horaria dos representantes de facultades e escolas, sen cargo, da Comisión de Apoio (3.5 horas/pdi).

- 8 de xuño de 2021, Recepción do cartaz de ADACECO.



ADACECO OFRECE INFORMACIÓN E ORIENTACIÓN SOBRE DANO CEREBRAL ADQUIRIDO A MEMBROS DA COMUNIDADE UDC

Ademais:

O alumnado pode facer prácticas connosco

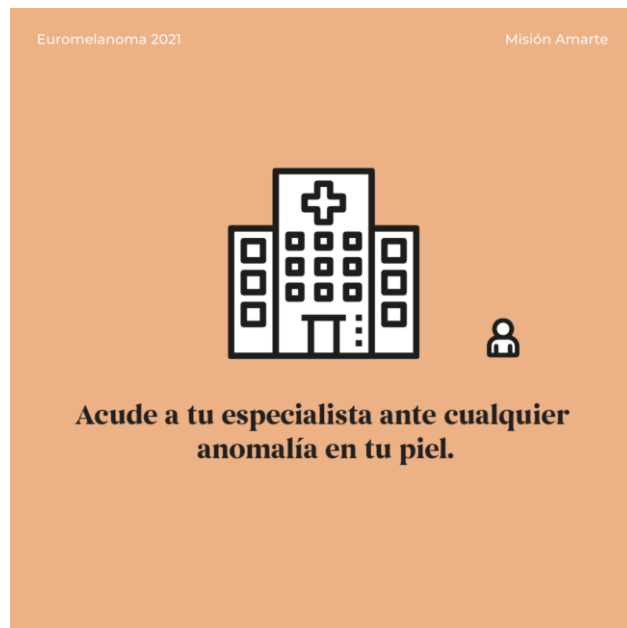
Dinamización e difusión dos servizos de Adaceco

Participar en xornadas dirixidas ao alumnado

PARA MÁIS INFORMACIÓN: 981 075 259 - 655 824 619
adaceco@adaceco.org

- 10 de xuño de 2021, Reunión con representantes de FEAFES. Temática. Epidemia de suicidios en Galicia e abordaxe dende a universidade.
- 10 de xuño de 2021, Proposta de convenio a UTACA (asociación de ex-alcoólicos de A Coruña).

- 11 de xuño de 2021, Reunión coa profesora Emma Lezcano, representante Comisión de Apoio UDC Saudable da Facultade de Filoloxía.
- 11 de xuño de 2021, Reunión co profesor Jorge Rodríguez Álvarez, representante Comisión de Apoio UDC Saudable da ETSAC.
- 11 de xuño de 2021, Euromelanoma 2021. Misión Amarte.



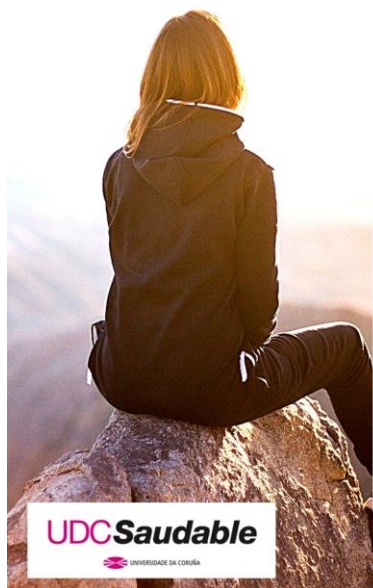
8. Acude al especialista.mp4

- 12 de xuño de 2021, Euromelanoma 2021, Misión Amarte, Únete ao movemento.



¡Ayudanos a difundir!

- 13 de xuño de 2021, Mensaxe UDC Saudable Xuño 2021. Misión Amarte.



**13 de Xuño
Día Europeo
da Prevención
do Cancro de Pel**



**A saúde non o
é todo, pero
sen ela todo o
demáis é nada**



- 14 de xuño de 2021, Conformación do equipo Teams de Apoio UDC Saudable.
- 14 de xuño de 2021, 6ª edición Salúdico Infodrogas UDC Saudable, 24 horas.



- 15 de xuño de 2021, Mensaxe UDC Saudable Xuño 2021.



- 15 de xuño de 2021, Reunión UDC Saudable co Prof. Javier Ruíz Astiz, representante na rede de Apoio UDC Saudable pola Facultade de Humanidades (Campus de Esteiro).
- 15 de xuño de 2021, Reunión UDC Saudable co Prof. Abraham Prieto García, representante na rede de Apoio UDC Saudable pola Escola Politécnica Superior (Campus de Esteiro).
- 16 de xuño de 2021, Proxecto Fotovoz do alumnado de Enfermería Comunitaria I, coordinado pola Prof^a. Carmen Coronado.

Vacuna COVID-19
Entre el miedo y la Esperanza

Informate siempre en fuentes CONFIABLES y AUTORIZADAS. Acude al personal sanitario para resolver tus dudas.

¡VACUNATE y sigue respetando las indicaciones de las autoridades sanitarias!

**FACULTADE DE ENFERMARÍA E
PODOLOXÍA**

UDCSaudable

GREEN CAMPUS

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Alumnado de Enfermería comunitaria I
Proxecto educativo Fotovoz

- 17 de xuño de 2021, Reunión UDC Saudable coa Prof^a. Natividad López López, representante na rede de Apoio UDC Saudable pola Escola de Náutica e Máquinas (Campus de Riazor).
- 18 de xuño de 2021, Certificado de Comisión de Apoio UDC Saudable para Prof^a. María Jesús Cabarcos Traseira, Facultade de Filoloxía.

- 18 de xuño de 2021, Reunión Teams coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social. Temas: OMNIT e Consello Local de Saúde-Comisión Permanente.
- 21 de xuño de 2021, Reunión UDC Saudable coa Prof^a. Laura Nieto Riveiro, representante na rede de Apoio UDC Saudable pola Facultade de Ciencias da Saúde (Campus de Oza).
- 22 de xuño de 2021, Reunión UDC Saudable co Prof. Pablo Arias Rodríguez, representante na rede de Apoio UDC Saudable pola Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física
- 22 de xuño de 2021, Posta en funcionamento un banco de datos Teams para a Rede de Apoio UDC Saudable.
- 23 de xuño de 2021, Reunión UDC Saudable coa Prof^a. Julia Álvarez García, representante na rede de Apoio UDC Saudable pola Escola de Enxeñería de Caminos, Canais e Portos (Campus de Elviña).
- 23 de xuño de 2021, Reunión UDC Saudable co Prof, Javier Parapar López, representante na rede de Apoio UDC Saudable pola Facultade de Informática (Campus de Elviña).
- 24 de xuño de 2021, Proxecto Fotovoz do alumnado de Enfermaría Comunitaria I, coordinado pola Prof^a. Carmen Coronado.

Vacuna COVID-19
Entre el miedo y la Esperanza

Frente al obstáculo que ha supuesto esta enfermedad, sumemos ilusiones y esperanza. Se **RESPONSABLE** por ti y por los demás.

¡VACÚNATE y sigue respetando las indicaciones de las autoridades sanitarias!

FACULTADE DE ENFERMARÍA E
PODOLOXÍA

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Alumnado de Enfermería comunitaria I
Proyecto educativo Fotovoz

- 24 de xuño de 2021, Infodrogas Asfedro-UDC Saudable xuño 2021.

FESTAS DE VERÁN
REDUCE RISCOS

O ALCOL DESINHIBE, POLO QUE É MÁIS DOADO ESQUECER AS MEDIDAS DE PROTECCIÓN FRONTE Á COVID AUMENTANDO OS CONTAXIOS: LEMBRA NON COMPARTIR VASOS, MANTER A DISTANCIA DE SEGURIDADE...

A FESTA NON IMPLICA TER QUE CONSUMIR. SI NON CHE PRESTA, AMOSA DE XEITO CLARO E TRANQUILO A TÚA PREFERENCIA, E EMPRAZA AOS DEMÁIS A RESPECTAR A TÚA DECISIÓN: "GRAZAS, NON ME APETECE E PREFERIRÍA QUE NON INSISTIRAS"

A MESTURA DE ALCOL CON OUTRAS SUBSTANCIAS ENTRAÑA OS SEUS RISCOS: AS DROGAS DE SÍNTESE PODEN FAVORECER UN GOLPE DE CALOR, A COCAÍNA E O ALCOL XUNTOS SON TÓXICOS PARA O FÍGADO E CON DEPRESORES COMA O CANNABIS, NOS ARRISCAMOS A SENTIRNOS MAREADOS E DESORIENTADOS.

AS FEDRO FERO L UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 28 de xuño de 2021, Mensaxe REUPS Saudable Xuño 2021.



La contaminación
ambiental afecta
a tu salud

Tu futuro
está en el aire



UDC Saudable



Saludable
Universidad de Granada



CONTAMINACIÓN AMBIENTAL Y SALUD



Se estima que el 91% de la población vive en lugares donde no se respetan las Directrices de la OMS sobre la calidad del aire.



La tendencia de este problema en nuestro país es a empeorar debido a los efectos del cambio climático.



La contaminación con partículas tiene efectos sanitarios incluso en muy bajas concentraciones.



Disminuir los niveles de contaminación del aire significa bajar la carga de morbilidad derivada de accidentes cerebrovasculares, cánceres de pulmón y neumopatías.

CÓMO CONTRIBUIR A UNA MEJOR CALIDAD DEL AIRE

- Medios de transporte menos contaminantes
- Viviendas energéticamente eficientes
- Gestión de residuos
- Etc



TU FUTURO

ESTÁ EN EL AIRE

#1MensajeSaludable
Universidad de Granada

Un mensaje saludable por un objetivo común

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

La contaminación ambiental afecta a tu salud



Más información en:
www.unisaludables.es
@unisaludables
@unisaludables_

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

crue
Universidades Españolas
Sostenibilidad

UNIVERSIDAD DE GRANADA

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
3 SALUD Y BIENESTAR

Tu futuro está en el aire

#1MensajeSaludable
Universidad de Granada

Imagen: Universitat Pompeu Fabra. Diseño: Universitat de les Illes Balears. https://comunicacio.uib.cat

#1MensajeSaludable

Un mensaje saludable por un objetivo común

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Tu futuro está en el aire



La contaminación ambiental afecta a tu salud

- 28 de xuño de 2021, Contacto con Carmen C. Fábregas, conferenciante de Fundación Mapfre.
- 28 de xuño de 2021, Reserva de Aula Saudable para FEAFES o 6 de xullo.
- 28 de xuño de 2021, Día do Orgullo LGBTIQ+

MARCHA ORGULLO 2021
SAÍDA 20H DENDE O OBELISCO

28
XUÑO



- 29 de xuño de 2021, Infodrogas Nin+ Nin-, Cruz Vermella-UDC Saudable.

Adiccións conductuais: adicción ao azucre

NIN + NIN
información sobre DROGAS

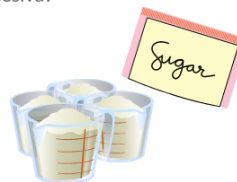
Imos facer un xogo. Contesta Si ou NON a estas cuestións

- Tes antollo de doce cando estás canso e dache os folgos?
- Consumes azucre e derivados dunha maneira regular no teu día a día?
- Consumes pan, pasta, arroz branco e galletas de maneira abundante?
- Tes dores de cabeza e fatiga crónica?
- Cústache concentrarche e tes unha irritabilidade excesiva?

Se respondiches SI a tres ou máis destas preguntas...

Olo! 

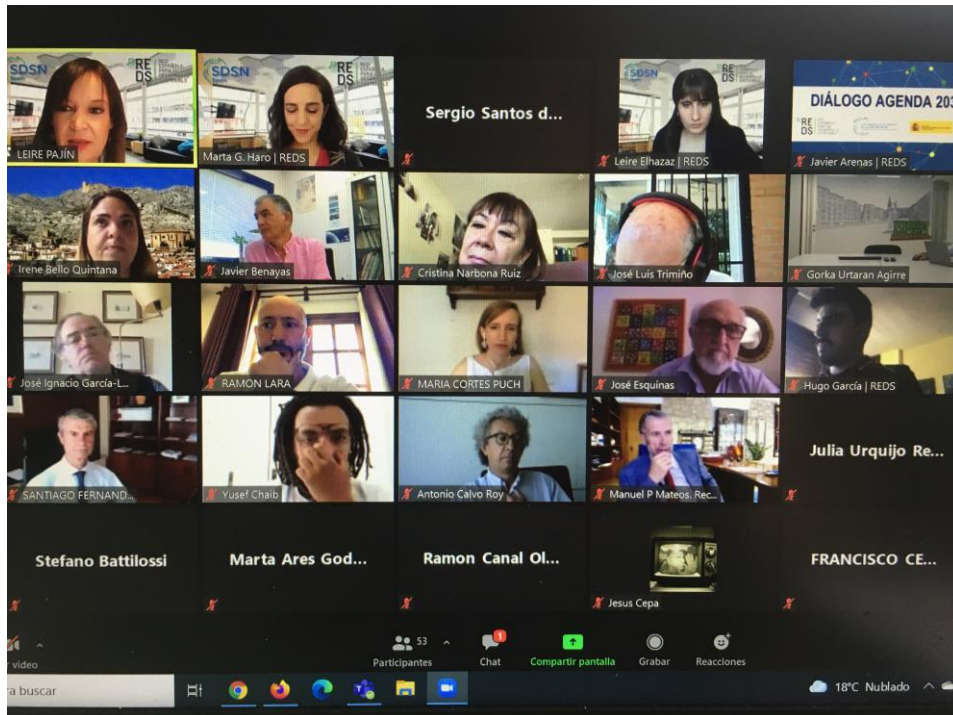
Podes ser adicto ao azucre.



Cando consumimos azucre, esta actúa sobre os centros de recompensa no cerebro que liberan un dopamina, que é o responsable da sensación de pracer. Ademais, incrementase a porcentaxe de triptófano en sangue, o cal é un precursor da serotonina. Por iso, inicialmente sentimos unha sensación de pracer. Con todo, cando o noso corpo afaise a este consumo deixamos de producir dopamina e serotonina, e necesitamos unha maior cantidade para ter sensación de pracer.

- 29 de xuño de 2021, Petición de evidencias dende a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social ara o Programa Docentia en relación coa igualdade, sustentabilidade, vida saudable e atención a diversidade.
- 30 de xuño de 2021, Comunicación de inicio de contrato coa empresa Nutriciona.
- 30 de xuño de 2021, Interese en participar no mestrado en Cronicidade e Novos Modelos de Atención Sociosanitaria do Sistema Universitario de Galicia e estímulo a participar ao profesorado da Unidade de Investigación en Integración e Promoción da Saúde (INTEGRA SAÚDE).
- 30 de xuño de 2021, Reunión coa Prof^a. Ana Ares Pernas da EUDI: VII Outubro UDC Saudable.

- 30 de xuño de 2021, Webinar: Diálogos Axenda 2030, Rede Española de Desenvolvemento Sostible.



- 30 de xuño de 2021, Acto de Graduación 4ª Promoción de Espazo Compartido na Escola Universitaria de Camiños, Canais e Portos-UDC.



- 1 de xullo de 2021, Reunión co Prof. José Ángel Fernández Holgado, responsable de apoio UDC Saudable da Facultade de Comunicación.
- 1 de xullo de 2021, Infodrogas Asfedro-UDC Saudable: Adicións Comportamentais.

ADICCIONES COMPORTAMENTAIS

TAMÉN CHAMADAS SEN SUBSTANCIA. VINCULADAS A ACTIVIDADES QUE REALIZAMOS DE XEITO HABITUAL E QUE RESULTAN PLACENTEIRAS, E Á RELACIÓN DE DEPENDENCIA QUE ESTABLECEMOS CON ELAS.

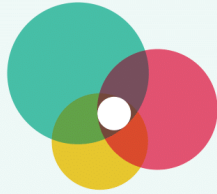
ESTAMOS A FALAR DE ACTIVIDADES HUMANAS DIVERSAS COMO O XOGO, O MÓBIL, O DEPORTE, O SEXO...

A IRRITABILIDADE, OS PENSAMENTOS RECORRENTES E O MALESTAR FÍSICO E PSICOLÓXICO CANDO NON ESTAMOS A REALIZAR A ACTIVIDADE É UN INDICATIVO DE QUE ALGO NON VAI BEN.

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 1 de xullo de 2021, Recepción de contrato menor de Nutriciona dende Xerencia UDC.
- 2-7 de xullo de 2021, Problemas universitarios na mocidade universitaria, Cristina Larroy García e Francisco José Estupiñá Puig, Universidade Complutense de Madrid.
- 8 de xullo de 2021, Reunión Nutriciona-UDC Saudable: folla de ruta 2021-2022.
- 9 de xullo de 2021, Reunión con José Manuel Cruz Valiño, director clínicas Sonrident e Seguros DKW.
- 9 de xullo de 2021, Recepción de memorias FEAFES 2020.
- 9 de xullo de 2021, Comunicación de colaboración Nutriciona-UDC á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, equipo de Apoio UDC Saudable e entidades externas con convenio.

- 10 de xullo de 2021, Reunión con responsable da Asociación de Enfermidades Raras Anasbabi-Ciliopatías e directora clínica TOIS, Prof^a. Berta Gándara.
- 12 de xullo de 2021, Envío de folla de ruta 2021-2022 de Nutrición a Xerencia UDC e Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 12 de xullo de 2021, Envío de información de Anasbabi-Ciliopatías á Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 12 de xullo de 2021, Reunión coa Prof^a. Thais Pousada García no CITIC para temas de investigación e docencia.
- 13 de xullo de 2021, Envío de segundo email VII Outubro UDC Saudable a facultades, escolas, oficinas, unidades, servizos, entidades, entre outros: carta da dirección UDC Saudable, programa provisorio da Escola Universitaria de Deseño Industrial e logo UDC Saudable.
- 13 de xullo de 2021, Envío de folla de ruta de Nutrición á Vicerreitoría de Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, Xerente UDC, Director OMA e Manuel Calvo.
- 14 de xullo de 2021, Proposta reunión responsables TALIONIS-INTEGRA SAÚDE.
- 14 de xullo de 2021, Xornada de Mentoría e Inclusión Social *on line*. Envío de informe á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.



JORNADA
Mentoría e Inclusión Social
Rumbo al I Congreso Estatal de Mentoría Social 2022

14 julio 2021

Nos complace invitarte al primer evento estatal sobre mentoría social, en el que hablaremos sobre el impacto y los beneficios comunitarios de esta metodología para la inclusión social



Inscríbete, participa, conoce casos de éxito y contribuye al crecimiento de la mentoría social en España





- 15 de xullo de 2021, Mensaxe UDC Saudable Xullo 2021.

15 de Xullo
Día Mundial
das Habilidades
da Xuventude

“

Orgullo polos
galegos e
galegas

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

15 VISI DE ECOSISTEMAS TERRESTRES

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 15 de xullo de 2021, Envío de informe de Mentoría e Inclusión Social a PAT, OCV, ADI e Espazo Compartido.
- 15 de xullo de 2021, Proposta de aplicación da mentoría social co alumnado mentor UDC-alumnado Sénior, axeitadamente formados, para mentorizar ao alumnado EC.
- 15 de xullo de 2021, Proposta de convenio UDC-Anasbabi (enfermidades ultrarraras).
- 15 de xullo de 2021, Webinar Mapfre, *“Dime cómo te comunicas y te diré como andas de salud”*.
- 16 de xullo de 2021, Envío de emails de grupo de traballo sobre alimentación saudable e equilibrada coas directrices e documentación de pregos vending para o primeiro cuadrimestre do curso 2021-2022.
- 16 de xullo de 2021, Envío de emails a AGL, ADACECO, REUPS (Reto 5000), con copia a OCV, e OMA, de ser o caso, para concretar colaboración para o VII Outubro UDC Saudable 2021 EUDI.
- 19 de xullo de 2021, Reunión inauguración *Alumni* UDC no paraninfo da Reitoría.
- 19 de xullo de 2021, Proposta pola banda de Celsa Carrera Sampedro de creación dun equipo Teams de Grupo traballo pregos alimentación UDC.
- 20 de xullo de 2021, Mensaxe UDC Saudable Xullo 2021

20 de Xullo
Día do Amigo

“

A familia que un escolle son os AMIGOS

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

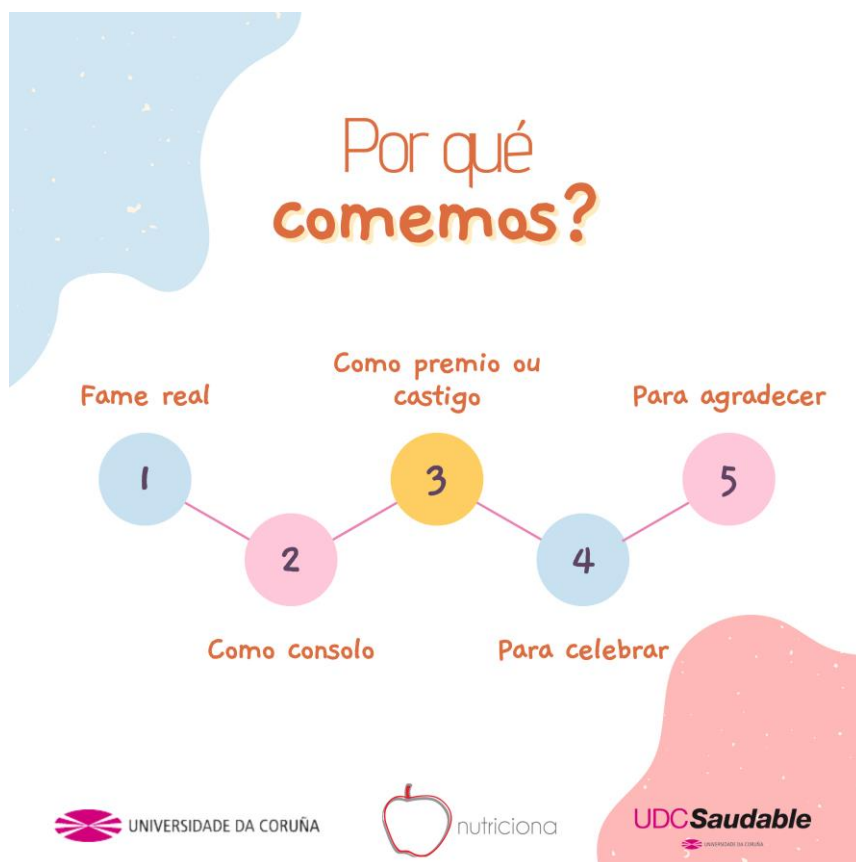
4 EDUCACIÓN DE CALIDAD

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 21 de xullo de 2021, Infografía e vídeo Nutriciona UDC Saudable.



Video corto Nutriciona - UDC Saudable. Ideas de bocadillos. JULIO 2021.mp4



- 22 de xullo de 2021, Envío de infografías e vídeo nutricional a rede de apoio e tamén da convocatoria para 3 bolseiros-as UDC Saudable e difusión nas respectivas facultades e escolas.
- 22 de xullo de 2021, Reunión UTACA-UDC Saudable.
- 23 de xullo de 2021, Resposta a Nutricional e información a Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e a Xerencia UDC sobre o contacto coas empresas de vending.
- 23 de xullo de 2021, Información a entidades colaboradoras UDC Saudable e aos integrantes da Rede de Apoio UDC Saudable sobre unhas posibles xornadas presenciais de benvida ao alumnado UDC o día 23 de setembro, según evolución da pandemia.
- 23 de xullo de 2021, Proposta dunha liña de investigación Xadrez-niños-as con TDAH dende INCUDE a INTEGRAL SAÚDE.
- 26 de xullo de 2021, Proposta de colaboración da Cátedra de Compromiso Social, Comunicación e Reputación Corporativa, directora

Profesora Carmen Costa Sánchez. <https://udc.es/gl/novas/A-Universidade-da-Coruna-e-Vegalsa-Eroski-impulsan-a-Catedra-de-Compromiso-Social-Comunicacion-e-Reputacion-Corporativa/>

- 26 de xullo de 2021, Nutriciona-UDC Saudable sobre empresas de nutrición.
- 26 de xullo de 2021, InfoNutriciona UDC Saudable

VIAXE EN COCHE

Qué debo levar?



- 26 de xullo de 2021, Reunión rendición de contas do final de curso coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 26 de xullo de 2021, O profesor Pablo Arias propón a Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física como candidata a VIII Outubro UDC Saudable, entre outros aspectos de colaboración.
- 27 de xullo de 2021, Mensaxe REUPS Saudable, Agosto 2021. Relacións sociais, fonte de saúde.



Relaciones sociales,
fuente de salud

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



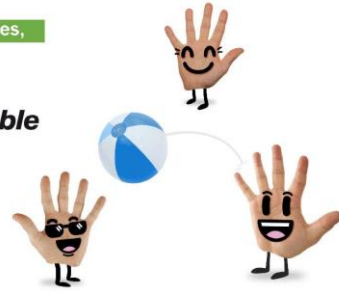
#1MensajeSaludable
Universitat de Girona

Disño: Universitat de les Illes Balears



Relaciones sociales,
fuente de salud

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



#1MensajeSaludable
Universitat de Girona

Disño: Universitat de les Illes Balears

Un mensaje saludable
por un objetivo común



Relaciones sociales,
fuente de salud

#1MensajeSaludable
Universitat de Girona

Disño: Universitat de les Illes Balears

Más información en:
www.unisaludables.es
@unisaludables
@unisaludables_

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

CRUE
Universidades Españolas
Sostenibilidad

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
3 BUEN ESTADO DE SALUD

Un mensaje saludable
por un objetivo común

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



Relaciones sociales,
fuente de salud

#1MensajeSaludable
Universitat de Girona

Más información en:
www.unisaludables.es
@unisaludables
@unisaludables_

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

CRUE
Universidades Españolas
Sostenibilidad

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
3 BUEN ESTADO DE SALUD

Disño: Universitat de les Illes Balears

- 28 de xullo de 2021, Proposta de colaboración vinculado ao Laboratorio de Soberanía Menstrual e Educación pola banda de la responsable de igualdade da Facultade de Ciencias da Educación.
- 29 de xullo de 2021, Envío de proposta de actuación do eixo D1- Formación en alimentación da Comunidade UDC (responsable UDC Saudable) á Vicerreitora de Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 29 de xullo de 2021, REUPS-Mapfre.

Elixe
vivir mellor

AS EMOCIÓN

Son como as amizades:

♦♦♦ NON PODES ♦♦♦
VIVIR SEN ELAS

(AÍNDA QUE ÁS VECES
TE FAGAN
♥ *sufrir* ♥)

— Todas as emocións —
cumpren unha función. Só tes que
APRENDER A XESTIONALAS.

- 30 de xullo de 2021, Mensaxe UDC Saudable Xullo 2021.



- 6 de agosto de 2021, Infonutriciona UDC Saudable

VITAMINA D

é absorción de calcio



- 11 de agosto de 2021, Publicidade Vídeo Fundación Ingada e Medicina Xenómica USC.
- 12 de agosto de 2021, Mensaxe UDC Saudable Agosto 2021



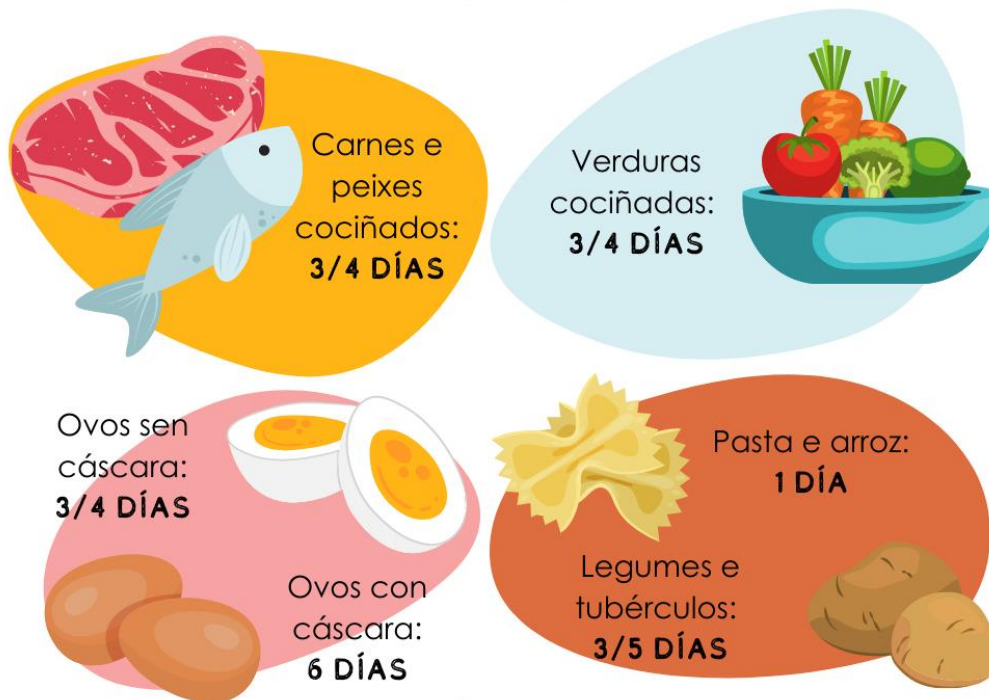
- 13 de agosto de 2021, Infonutriciona UDC Saudable: Consellos para vacacións: Comer fora de casa.



Consejos para Vacaciones.mp4

- 20 de agosto de 2021, Infonutriciona UDC Saudable: Canto tempo se conserva na neveira?.

Canto tempo se conserva na neveira?



- 31 de agosto de 2021, Novo vídeo SEDRA-FEFP (Campus de Ferrol).
<https://drive.google.com/file/d/1akqTow-RiwUbQnHV6pSw1W4wxMcULogD/view?usp=sharing>



VÍDEO ASESORÍA UDC FERROL.mp4

- 31 de agosto de 2021, Novo pdf de SEDRA-FEFP (Campus de Ferrol).

PUNTO DE ASESORAMIENTO SEXOLÓXICO

SERVIZO DE INFORMACIÓN E ASESORAMENTO PARA A MOCIDADE
GRATUÍTO - ANÓNIMO - CONFIDENCIAL

Centro Cultural Universitario Campus de Ferrol (Esteiro)

primeiros e terceiros luns lectivos de 17:00 a 19:00



INFORMACIÓN E ASESORAMENTO

SEXUALIDADE
SAÚDE SEXUAL
ANTICONCEPCIÓN
ITS
RELACIÓNS
DIVERSIDADE SEXUAL



SAÚDE SEXUAL REALIZACIÓN DE PROBAS

TEST DE EMBARAZO
PROBA RÁPIDA DE VIH



FORMACIÓN

COMUNIDADE EDUCATIVA
MEDIACIÓN EN DEREITOS
SEXUAIS E REPRODUCTIVOS
ASESORAMENTO
EN TRABALLOS DE FIN DE
GRAO



CAMPAÑAS

SENSIBILIZACIÓN
SOCIAL E
COMUNITARIA



698.12.60.48



galicia@sedra-fpfe.org



@cjas_es



@CJASES

- 1 de setembro de 2021, Informe para o VII Outubro UDC Saudable dirixido a OCV en relación coas entidades de doazón: ADOS e ALCER.
- 2 de setembro de 2021, Reunión no Campus de Esteiro para *brainstorming* sobre xornada presencial do 23 de setembro.
- 6 de setembro de 2021, Forms para a comunidade UDC de Nutriciona <https://forms.gle/hkduBo6Wjdbcu44a8>
- 6 de setembro de 2021, Convocatorias reunións OMA-UDC Saudable-Nutriciona para o 13 de setembro e comisión técnica UDC Saudable para o 17 de setembro de 2021.
- 6 de setembro de 2021, Envío á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e a Xerencia UDC do modelo UJI para contratación de servizos de nutrición universitarios.
- 6 de setembro de 2021, Envío de aportacións UDC Saudable e Espazo Compartido ao Servizo de Estudantes UDC para a Guía de Estudantes 2021-2022.
- 6 de setembro de 2021, Emocións:



1 Entende as túas emocións

As emocións son sinais que nos indican en todo momento como o que nos ocorre se relaciona co noso benestar, co que é importante para nós.

Ignorar as nosas emocións sen nos parar a escoitar o que nos queren dicir é como ignorar o sinal de alarma que se acende no cadro de mandos do noso coche cando necesitamos combustible, tarde ou cedo, iso pásanos factura e impídenos chegar a onde queremos.


Non existen emocións boas e emocións malas, xa que todas elas se xeraron como estratexias para responder eficazmente ante o que nos ocorre, aínda que unhas sexan agradables de sentir e outras desagradables.

Todos os seres humanos experimentamos a mesma gama de emocións e aceptálas é recoñecer o que estou a vivir sen o xulgar.

3 O teu corpo fala con tanta forza ou máis que a túa boca

O noso ton de voz, a expresión facial e corporal, os xestos, as miradas... expresan unha mensaxe que, queiramos ou non, chega directamente aos demais.

As persoas somos moi sensibles á linguaxe non verbal. Captámola rapidamente e expresámola a un nivel non consciente. De feito, sempre que existe unha incongruencia entre as dúas canles (verbal e non verbal) non só a detectamos, senón que a impresión non verbal prevalece.



6 Expressarte con asertividade

A asertividade é a capacidade de expresar os teus sentimentos, as opinións e os dereitos respectándome e á vez respectando os sentimentos, as opinións e os dereitos do resto. Trátase de ser capaces de nos comunicar de forma auténtica, clara e firme e de mostrar á vez un profundo respecto pola outra persoa, sen tentar manipulala nin impoñernos a ela. A postura asertiva é moi equilibrada, e non adoita suscitarse comportamentos defensivos, xa que non se miran as demais persoas por encima, tratando de se impoñer con agresividade, pero tampouco por por debaixo. Non se sacrifican os propios intereses por 'non incomodar' ou non se atrever a dicir o que se quere.

Algunhas características das persoas asertivas son:

- ✔ Posuír capacidade para **expressar as súas emocións**, tanto as agradables como as desagradables
- ✔ Mostrar aptitude para **resolver problemas** e confiar nos seus criterios
- ✔ Expressar os seus **deseños, preferencias e necesidades**.
- ✔ Facer **peticións afectivas**.
- ✔ **Dicir «non»** cando o deciden sen poñer excusas.
- ✔ Facer e aceptar **críticas** de forma **respectuosa**.
- ✔ Ser **sinceras**.
- ✔ Dar **formación**.
- ✔ **Comprender** a postura do/a outro/a.
- ✔ Chegar a **acordos**, negociar, ofrecer alternativas.

4 Entende para que te entendan

Cando as persoas necesitamos ser comprendidas, xa sexa porque é un tema importante, ou porque hai discrepancias de opinión con persoas coas que falamos, con frecuencia caemos no erro de expresar as nosas razóns e argumentos sen escoitar antes a outra persoa. Unha clave importante é **damos conta de que as demais persoas non van estar en disposición de nos escoitar ata que se sintan escoitadas e comprendidas primeiro**. Non basta con comprender a outra persoa, ademais debemos demostrar esta comprensión cunha frase que reflecta o que nos transmitiu antes de expor o noso propio punto de vista.

5 Desenvolve a túa capacidade de empatía

A empatía xera inmediatamente conexión cos demais. **Unha persoa empática significa que é capaz de captar os sentimentos e as vivencias da outra persoa desde o seu propio punto de vista e non do noso**. Ás veces, cústanos mostrar empatía porque o asemellamos con lle dar a razón á outra persoa, pero a empatía non ten que ver con iso. Trátase de deixar á parte o noso propio xuízo sobre as cousas e estar abertos a comprender profundamente a outra persoa para leximar que, desde o seu punto de vista, está ao vivir así. A empatía xera un profundo respecto entre as persoas. Para a potenciar debemos estar atentos á linguaxe non verbal, aos sentimentos da persoa e ao que pode estar necesitando.

Elixe
vivir mellor

1 Sempre comunicas
Ainda que non fales con outra persoa estás a comunicar: un silencio tamén pode dar unha mensaxe.

2 O teu corpo fala
A comunicación non verbal, como a expresión facial, os xestos e a mirada tamén din moito.

3 Entende para que te entendan
Se queremos que outra persoa nos entenda, primeiro debémola escoitar a ela e entender o seu punto de vista.

4 Empatiza
Ponte sempre no lugar da outra persoa, para a comprender e a poder apoiar coas túas palabras.

5 Exprésate con asertividade
Exprésate as túas ideas de forma clara e firme, respectando sempre a outra persoa e os seus sentimentos.

ESCOITA O RESTO PARA OS/AS ENTENDER
(E NONSÓ PARA UES RESPONDER)

CUIDAR A TÚA FORMA DE TE COMUNICAR
permíteche mellorar as túas relacións persoais e laborais.

Sigue estas claves da comunicación interpersonal para desenvolver a túa intelixencia emocional e ter un impacto positivo nas persoas.

- 7 de setembro de 2021, Envío a rede de apoio UDC Saudable de recordatorio entrega documentación para o VII Outubro UDC Saudable e infografías Mapfre e Nutriciona (xullo-agosto 2021).
- 7 de setembro de 2021, Difusión do curso organizado pola Oficina de Cooperación e Voluntariado:

I CONCURSO DE VÍDEOS
Móvete polos ODS

Para estudantes da UDC, UVigo e USC
Prazo de presentación
Ata o 30 de setembro de 2021 (ás 14 h)

Premios
- 1.º Premio: 550 €
- 2.º Premio: 350 €
- 3.º Premio: 200 €
- Á innovación: 400 €

Máis información
- UDC: ocv@udc.gal
- USC: sepiu.santiago@usc.gal
- UVigo: direc.rsoc@uvigo.gal

OBXECTIVOS DE DESARROLLO SOSTIBLE

Bases da convocatoria
<http://reups.gal/comunicacion/externa/comunicacion-concurso-video-evento-0-2101>

- 7-8 de setembro de 2021, Envió mensaxes informativos a entidades de invitación para participar nas xornadas de benvida ao estudiantado UDC do 23 de setembro.
- 8 de setembro de 2021, Guía do Estudante UDC 2021-2022: https://udc.es/export/sites/udc/estudiantes/_galeria_down/guias_estudiantes/guiaga.pdf_2063069239.pdf
- 9 de setembro de 2021, Reunión coas Prof^a. Mar Torrado da OIX-Facultade de Ciencias da Educación, Prof^a. Laura Nieto Riveiro para tratar sobre o tema Soberanía Menstrual.
- 9 de setembro de 2021, Infonutriciona UDC Saudable Setembro.



- 10 de setembro de 2021, Presentación UDC Saudable na Facultade de Socioloxía.
- 13 de setembro de 2021, Reunión OMA (Green Campus), Nutriciona e UDC Saudable

- 13 de setembro de 2021, Difusión das xornadas “Pasado, presente e futuro dos delitos sexuais”, OIX, Facultade de Dereito.
- 14 de setembro de 2021, Difusión de Curso Virtual de Primeiros Auxilios de Cruz Vermella.
- 14 de setembro de 2021, Difusión do Curso de persoas promotoras de doazón de sangue na UDC, Oficina de Cooperación e Voluntariado, UDC Saudable, ADOS.

Curso de persoas promotoras da doazón de sangue na UDC



24 de setembro no Campus Coruña
(Facultade de Socioloxía)

8 e 9 de outubro no Campus Ferrol
(Facultade de Ciencias do Traballo)

- 15 de setembro de 2021, Reunión da Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, UDC Saudable e directora da Cátedra de Empresa EROSKI, Vegalsa, UDC, Prof^a. Carmen Costa.
- 16 de setembro de 2021, Mensaxe UDC Saudable setembro 2021.

16 de Setembro
Día Internacional da Conservación da Capa de Ozono

“
Produce unha inmensa tristeza pensar que a natureza fala mentres o xénero humano non a escoita

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
13 ACCIÓN POR EL CLIMA
7 ENERGÍA LIMPIA Y ACCESIBLE

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 16 de setembro de 2021, Reunión Xerencia UDC, Nutriciona, persoal das Cafeterías universitarias.
- 17 de setembro de 2021, Reunión do Grupo de Traballo de Máquinas de Vending UDC Saudable-Nutriciona.
- 20 de setembro de 2021, Petición a xerencia UDC de pregos e integración dunha persoa de xerencia no grupo de traballo de pregos vending aos efectos de garantir os axustes administrativos-xurídicos.
- 21 de setembro de 2021, Difusión de campaña QuerENDO Mulleres con Endometriose.
- 23 de setembro de 2021, Reunión coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 23 de setembro de 2021, Xornada de Benvida do alumnado 2021-2022.



- 24 de setembro de 2021, Visita ADEAC a Green Campus Riazor.
- 27 de setembro de 2021, Infografía ASFEDRO

INFODROGAS ASFEDRO

2º E 4º XOVES
12:00-14:00
C. CULTURAL
CAMPUS ESTEIRO-FERROL

WWW.ASFEDRO.ORG

EDUCANDONOLECER@GMAIL.COM

SALUDICOINFODROGAS

INFODROGAS ASFEDRO

PUNTO DE ATENCIÓN E ASESORAMENTO

ACOMPANAMENTO DIRIXIDO A RESOLVER DÚBIDAS EN RELACIÓN AO USO DE SUBSTANCIAS E ADICCIÓNS COMPORTAMENTAIS. OFRECEMOS UNHA ATENCIÓN PERSONALIZADA ACTUANDO CON EMPATÍA, ESCOITA ACTIVA E CON RESPECTO ÁS DECISIONS INDIVIDUAIS.

INFOGRAFÍAS PERIÓDICAS

DIFUSIÓN DE INFORMACIÓN CLARA, OBXECTIVA E VERAZ SOBRE AS DIFERENTES SUBSTANCIAS E OS SEUS EFECTOS E DA IDENTIFICACIÓN DOS RISCOS ASOCIADOS AO SEU USO NAS DIFERENTES REDES SOCIAIS DA UDC SAUDABLE E DE ASFEDRO.

XOGO SALÚDICO INFODROGAS

XOGO INTERACTIVO DE COÑECIMENTOS SOBRE DROGAS, HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES E CONDUTAS DE RISCO ASOCIADAS A ELAS.

DESAFÍOS SALÚDICOS NAS REDES SOCIAIS DA UDC SAUDABLE E DE ASFEDRO.

CREADO NO MARCO DO CURSO DE AXENTES DE SAÚDE DA UNAD POLO ALUMNADO DA C.T. "O CONFURCO" ASFEDRO

REDUCCIÓN DE RISCOS

ACCÍONS PREVENTIVAS ENCAMIÑADAS A DOTAR ÁS PERSOAS DE FERRAMENTAS QUE INVITEN Á REFLEXIÓN E QUE SIRVAN PARA XESTIONAR E DECIDIR SOBRE O SEU PROPIO CONSUMO.

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 27 de setembro de 2021, Infonutriciona UDC Saudable, Setembro 2021.

Derivados vexetáis en alimentación baseada en prantas ¿son imprescindibles?





- 30 de setembro de 2021, VII OUTUBRO UDC SAUDABLE 2021: PROGRAMA Escola Universitaria de Deseño Industrial (EUDI).



Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

VII edición do
Día das Universidades Saudables

**Conéct@te
e vive a túa saúde**

As universidades saudables, máis cerca
7 de Outubro de 2021

UDC Saudable

COMENTARIO
MÁS UNISALUDABLES

#DíaUniSaludables
www.unisaludables.es

INSCRÍBETE



UTB
Universitat
de les Illes Balears

crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



© 2021 2021-22. Dpto. de Comunicación. Prensa. El Grupo de la UDC en Redes Sociales

Noticia da Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS) en: <https://www.unisaludables.es/es/noticias/leer/vii-edicion-del-dia-de-las-universidades-saludables-7-de-octubre-de-2021/>

DÍA NACIONAL DAS UNIVERSIDADES SAUDABLES, ESCOLA UNIVERSITARIA DE DESEÑO INDUSTRIAL -EUDIPrograma 2021-

Día: 7 de outubro de 2021

XORNADA NUTRICIÓN

11:00 h-11:30 h Aula AAVV EUDI e Teams Presentación institucional.

11:30 h-12:30 h Teams Transxénica ou ecolóxica. ¿Cómo será a comida do futuro? **José Miguel Mulet.**

12:30 h-13:30 h Aula AAVV EUDI e Teams Alimentación saudable e sustentable. **Emma Rodríguez e Susana Rodríguez (NUTRICIONA).**

16:00 h-17:30 h Aula Laboratorio Tecnolóxico EUDI e Teams Obradoiro cociña de aproveitamento. **Emma Rodríguez e Susana Rodríguez (NUTRICIONA).**

17:30 h-18:30 h Aula 0 EUDI e Teams Mitos e lendas urbanas sobre nutrición e actividade física. **Paula García e Miguel Santiago.**

DIRIXIDO A: estudantes de grao, mestrado ou doutoramento, profesionais e público xeral.

LINK PARA ASISTIR POR TEAMS: <https://n9.cl/t8imb>

LINK PARA INSCRIBIRSE E VIR EN PRESENCIAL: <https://bit.ly/2ZuzZl3>

PARA AS ACTIVIDADES AO AIRE LIBRE NON É PRECISO APUNTARSE.

DÍA NACIONAL DAS UNIVERSIDADES SAUDABLES, RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SAÚDE (REUPS)

Día: 7 de outubro de 2021

XORNADA NUTRICIÓN

18:30 h-20:30 h Online organizado pola Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS) Alimentación e sostenibilidade: ¿Por qué a dietética pode ser clave combatendo o cambio climático?. **Aitor Sánchez.**



Conferencia

**Alimentación y sostenibilidad:
¿Por qué la dietética
puede ser clave
combatiendo el cambio
climático?**

Colabora



Universitat
de les Illes Balears



EN LÍNEA
Inscripción
gratuita

**7 de octubre de 2021
de 18.30 a 20.30 horas**

#DiaUniSaludables

Link REUPS:

<https://us02web.zoom.us/meeting/register/tZcpfuGqqjkvHNxWKYPLCWBxEturDPZKMSQY>

A ESCOLA UNIVERSITARIA DE DESEÑO INDUSTRIAL (EUDI) NO VII OUTUBRO UDC SAUDABLE

SEMANA 1 NUTRICIÓN, SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Día: 4 de outubro de 2021

16:00 h-17:00 h Aula A1 EUDI e Teams Intoxicación en vacinas **Susana Cadavid**.

Día: 5 de outubro de 2021

11:00 h-12:00 h Aula A0 EUDI e Teams Habilidades socio-emocionais para a vida **Claudia Balado, Ana Diéguez e Carolina Cambeiro (Fundación INGADA)**.

Día: 6 de outubro de 2021

10:00 h-11:00 h Teams Aprendendo a cultivar a autoestima **Noa Tilve Cabada (Quérote +)**.

17:30 h-18:30 h Teams Vivir coa dislexia na etapa adulta **Asociación Galega de Dislexia (AGADIX)**.

Día: 8 de outubro de 2021

09:30 h-09:45 h Aula 0 e Teams Presentación da OIX **María José Abad (OIX)**.

10:30 h-10:30 h Aula 0 e Teams Saúde e exclusión **Vanessa Míguez Martín (OCV)**.

10:30 h-11:15 h Aula 0 e Teams Fagamos un (bo) trato. Chaves para desfrutar dunha sexualidade pracenteira e igualitaria **María Fidalgo (SEDRA-FPFE)**.

11:15 h-12:45 h Aula A0 e Teams Mesa redonda inclusión **Moderadora Thais Pousada (Espazo compartido), persoas participantes das**

entidades **TEIMA, ASPANEPS, ASPANAES, COGAMI e ESPAZO COMPARTIDO.**

Stand ALCER Coruña na entrada da EUDI

Curso de formación para persoas voluntarias promotoras da doazón de sangue na UDC (8-9 Outubro). Máis información no link

<https://www.udc.es/es/novas/Curso-de-persoas-promotoras-da-doazon-de-sangue-na-UDC/>

Actividade semanal panel colaborativo e concurso (receitas da avóia, consellos breves para comer san, a túa receita saudable). Na entrada da EUDI e na entrada da cafetería. Participa e gaña!

SEMANA 2 OCIO SAUDÁBLE E ADICCIÓNS

Día: 13 de outubro de 2021

16:00 h-17:30 h No campus. Punto de encontro no xardín detrás da cafetería Xogos tradicionais no campus. Unha experiencia integradora e interxeracional **Marina Castro. Con persoas participantes de TEIMA e da Universidade Sénior.**

Día: 14 de outubro de 2021*

10:00 h-11:00 h Aula A0 e Teams Comprender as adiccions **Gerardo Sabio (ASFEDRO)**

11:00 h-12:00 h Stand no hall da EUDI Xogo de adiccions sen sustancia **Rebeca Graña (ASFEDRO)**

12:00 h-14:00 h No campus. Punto de encontro no xardín detrás da cafetería Escape room sobre alimentación saudable **Rosalía Fernández (AECC)**

Día: 15 de outubro de 2021

11:00 h-12:00 h Aula AAVV e Teams (De)construíndo o deporte e a actividade física dende a perspectiva de xénero, a saúde e o benestar **Marina Castro.**

Actividade semanal panel colaborativo e concurso (que deporte practicas?, a que xogabas de pequeno/a?). Na entrada da EUDI e na entrada da cafetería. Participa e gaña!

SEMANA 3 ERGONOMÍA E MEDIOAMBIENTE

Día: 19 de outubro de 2021

10:00 h-13:30 h Sala Multiusos 2 (1ª Planta Centro Cultural Universitario)
Taller de prevención de lesións na zona lumbar e sensibilización mediante o uso de sensores durante os exercicios de levantamento **Florián Michaud**.

Inscríbete aquí <https://bit.ly/3u0N14Q>

Día: 20 de outubro de 2021*

09:00 h-10:00 h Aula 1 e Teams Ergonomía e biomecánica para un deseño saudable **Florián Michaud**.

10:00 h-11:30 h Aula A1 e Teams Mesa redonda accesibilidade
Moderadora Thais Pousada (Espazo compartido), persoas participantes das entidades ASCM, AXF, COGAMI e AGAELA Galicia.

10:30 h-12:30 h Aula A1 e Teams SLAM e navegación con TurtleBot3 no contexto dun robot asistente para tarefas de rehabilitación **Manuel Lagos Rodríguez**.

Día: 21 de outubro de 2021

10:00 h-11:30 h Aula creación e Teams Obradoiro de fisioterapia: postura, dor musculoesquelética, traballo sedentario e exercicio terapéutico **Beatriz Rodríguez Romero**.

Día: 22 de outubro de 2021

11:00 h-12:00 h Aula AAVV Sesión interactiva Microplásticos e saúde
Alatzne Carlosena Zubieta e Carlota Paz Quintáns.

12:00 h-13:00 h Aula AAVV e Teams Obradoiro a nosa pegada ecolóxica nos residuos **Verónica Torrijos (OMA)**.

Actividade semanal panel colaborativo e concurso (consellos breves para consumir menos, que fas para reducir?). Na entrada da EUDI e na entrada da cafetería. Participa e gaña!

SEMANA 4 MULTITAREFA E ESTRÉS

Día: 25 de outubro de 2021

11:00 h-12:00 h Teams Xestión e manexo do estrés **Cristina Rivas (FEAFES)**

12:00 h-13:00 h Aula creación e Teams A arte de pintar mandalas e garabatos como técnica para reducir o estrés e a ansiedade **Leticia Argüelles.**

Día: 26 de outubro de 2021

12:00 h-13:00 h Aula A0 e Teams Relacións saudables versus relacións tóxicas **Valentín Escudero (AFRONTAMOS 21)**

Día: 27 de outubro de 2021

12:00 h-13:00 h Aula AAVV e Teams Grupos de traballo saudables: toma de decisións, conflito e mediación **Adela Milagro Reig Botella.**

Día: 28 de outubro de 2021

Saída ás 16:00 h do Paseo de Caranza Andaina saudable e inclusiva entre Paseo de Caranza Ferrol (40 min; aproximadamente 4 km) con picnic saudable no campus. **Con Daniel Ramos Veiguela e os cans de terapia asistida de InCrescentO, amais da Unidade de Investigación en Terapia Ocupacional e persoas participantes de ASPANAES.**

<https://goo.gl/maps/Bmtb35Fr1vLLC8U39>

Día: 29 de outubro de 2021*

11:00 h-12:00 h Teams Multitasking Carmen Cruz Fábregas.

Actividade semanal panel colaborativo e concurso (consellos breves para relaxarse e reducir o estrés). Na entrada da EUDI e na entrada da cafetería. Participa e gaña!

DIRIXIDO A: estudantes de grao, mestrado ou doutoramento, profesionais e público xeral.

LINK PARA ASISTIR POR TEAMS: <https://n9.cl/t8imb>

LINK PARA INSCRIBIRSE E VIR EN PRESENCIAL: <https://bit.ly/2ZuzZl3>

PARA AS ACTIVIDADES AO AIRE LIBRE NON É PRECISO APUNTARSE.

EVENTOS ORGANIZADOS NAS FACULTADES E ESCOLAS DA UDC

Por campus e orde alfabético,

CAMPUS DE A CORUÑA

- **Facultade de Ciencias, Campus de A Zapateira**
- **Facultade de Ciencias da Saúde, Campus de Oza: Programa Actividades Saudables**
 - **Programa 26 de outubro FCS**
- **Facultade de Economía e Empresa, Campus de Elviña**
- **Facultade de Fisioterapia, Campus de Oza: Programa Actividades Saudables**
 - **Programa 15 outubro FFIS**
- **Facultade de Informática, Campus de Elviña**

CAMPUS DE FERROL

- **Escola Universitaria de Deseño Industrial, Campus de Esteiro**
- **Facultade de Enfermaría e Podoloxía, Campus de Esteiro: Programa Actividades Saudables**
 - **Programa 7 de outubro FEP**



OFICINAS, UNIDADES E SERVIZOS UDC

Por orde alfabético,

ÁREA DE DEPORTES, MÓVETE#AUDCNONPARA



ESPAZO COMPARTIDO



OFICINA DE COOPERACIÓN E VOLUNTARIADO (OCV)

Oficina de Cooperación e Voluntariado da UDC UDC Saudable ados SERVICIO GALEGO de SAÚDE

Curso de persoas promotoras da doazón de sangue na UDC



24 de setembro no Campus Coruña
(Facultade de Socioloxía)
8 e 9 de outubro no Campus Ferrol
(Facultade de Ciencias do Traballo)

10 horas presencias con posibilidade de prácticas

Inscripción Coruña **Inscripción Ferrol**



OFICINA DE MEDIO-AMBIENTE (OMA)



UNIVERSIDADE SÉNIOR UDC SAUDABLE



UNIVERSIDADE SÉNIOR - UNIVERSIDADE DA CORUÑA
OUTUBRO SAUDABLE 2021
CAMPUS A CORUÑA
EDIFICIO NORMAL - PASEO DE RONDA, 47, 1º

13 DE OUTUBRO DE 2021, 16:30, AULA 1 INVENTANDO A REALIDADE: O FASCINANTE MUNDO DOS SENTIDOS <i>Prof. Casto Rivadulla Fernández</i>	13 DE OUTUBRO DE 2021, 17:30, AULA 1 DURMIR OU NON DURMIR: CUESTIÓN DE RUTINA <i>Prof. Carmen de Labra Pinedo</i>
19 DE OUTUBRO DE 2021, 10:30, AULA 1 PREVENCIÓN DE ENFERMIDADES INFECCIOSAS: AS VACINAS, DA VARIOLA AO COVID-19 <i>Prof. Pilar Farjas Abadía</i>	27 DE OUTUBRO DE 2021, 10:30, AULA 1 REPENSANDO A ORGANIZACIÓN SOCIAL DOS COIDADOS TRAS DA PANDEMIA <i>Prof. Antía Pérez Caramés</i>
29 DE OUTUBRO DE 2021 ANDAINA SAUDABLE "SENDA DO RÍO PONTEDAPEDRA" <i>Prof. Marina Castro García</i>	

PRAZAS LIMITADAS. INSCRIPCIÓN PREVIA



UNIVERSIDADE SENIOR - UNIVERSIDADE DA CORUÑA

OUTUBRO SAUDABLE 2021

CAMPUS FERROL

14 de outubro, 10:30 h, Salón de Actos
"INVENTANDO A REALIDADE; O FASCINANTE MUNDOS DOS SENTIDOS" – PROF. CASTO RIVADULLA

19 de outubro, 10:30 h, Aula 2.1 Ed. Apoio ao Estudo
"ESTRATEGIAS NO MANEXO DA DOR CRÓNICA BASEADAS NA NEUROCIENCIA – PROF. BEATRIZ RODRÍGUEZ

26 de outubro, 12:30 h, Aula 2.1 Ed. Apoio ao Estudo
"REPENSANDO A ORGANIZACIÓN SOCIAL DOS COIDADOS TRAS DA PANDEMIA" – PROF. ANTÍA PÉREZ CARAMÉS

29 de outubro
"ANDAINA SAUDABLE" – PROF. MARINA CASTRO

PRAZAS LIMITADAS.
INSCRIPCIÓN PREVIA



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

universidadesenior A COLLEGE FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA FERROL

Outras actividades Outubro da Universidade Sénior UDC Saudable:

- **Seminarios:** <https://www.udc.es/es/senior/Actividades-Complementarias/seminarios/>
- **Ciclo de Conferencias:** <https://www.udc.es/es/senior/Actividades-Complementarias/conferencias/>

ENTIDADES EXTERNAS COLABORADORAS COA UDC SAUDABLE.

Consultar no seguinte link:

<https://drive.google.com/file/d/1cY9czMsMEAfCGoX2MII-No9pR5tDD5Ti/view>



DÍAS NACIONAIS/INTERNACIONAIS SAUDABLES-OUTUBRO 2021

1 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DO CAFÉ.

1 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DAS PERSOAS DE IDADE.

2 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DA NON VIOLENCIA.

4 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DO HÁBITAT.

6 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DAS PERSOAS CON PARALISE CEREBRAL.

7 DE OUTUBRO, DÍA NACIONAL DAS UNIVERSIDADES SAUDABLES.

7 DE OUTUBRO, DÍA NACIONAL DA PODOLOXÍA.

7 DE OUTUBRO, DÍA EUROPEO DA DEPRESIÓN.



**7 de Outubro
Día Europeo
da Depresión**

**“
A vitoria sempre
é posible para a
persoa que se
nega a deixar de
loitar**

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**

**12 PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES**

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

8 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DA DISLEXIA.

9 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DOS CUIDADOS PALIATIVOS.

10 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL.



**10 de Outubro
Día Mundial
da Saúde Mental**

**“
Sempre que o
necesites,
busca axuda**

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

7 ENERGÍA LIMPIA Y ACCESIBLE

12 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DAS PERSOAS CON ARTRITIS REUMATOIDE.

14 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA DOAZÓN DE ÓRGANOS, TECIDOS E TRANSPLANTES.



14 de Outubro
Día Mundial da Doazón de Órganos, Tecidos e Transplantes

“
Faino, e se che da medo, faino con medo”

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

3 SALUD Y BIENESTAR

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

15 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DO LAVADOS DAS MANS.



15 de Outubro
Día Mundial do Lavado de Mans

“
Salvar vidas está nas túas mans”

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

13 ACCIÓN POR EL CLIMA

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

16 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA ALIMENTACIÓN.



17 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL PARA A ERRADICACIÓN DA POBREZA.

19 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA LOITA CONTRA O CANCRO DE MAMA.

20 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DA OSTEOPOROSIS.

21 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DE AFORRO DE ENERXÍA.

24 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL CONTRA O CAMBIO CLIMÁTICO.

24 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DAS BIBLIOTECAS.

27 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA TERAPIA OCUPACIONAL.

29 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DO ICTUS.

31 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DAS CIDADES.



UDC SAUDABLE ESTUDANTES COMO AXENTES PROMOTORES DE SAÚDE

POR QUE PROMOCIÓN DA SAÚDE E UNIVERSIDADE?

A Promoción de Saúde é AUTOCUIDARSE PARA MELLORAR A SAÚDE e tamén basease en actuar CONXUNTAMENTE COA POBOACIÓN para potenciar a VIDA SAUDABLE das persoas (*Declaración de Ottawa, 1986*)

A Promoción de Saúde é "o proceso que permite ás persoas INCREMENTAR O CONTROL SOBRE A SÚA SAÚDE, abarcando unha ampla gama de intervencións sociais e ambientais destinadas a BENEFICIAR E PROTEXER A SAÚDE E A CALIDADE DE VIDA INDIVIDUAIS" (*OMS, 2002*)

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Sede: Centro Universitario de Bazar (CUR), 9º andar, Tfno. 881014320
Director: Prof. Sergio Santos del Riego
uds.saudable@udc.es

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SAÚDE E UNIVERSIDADE QUE FACEMOS?

Actividade Física e Deporte
(Área de Deportes).
Rutinas, Lecer e Tempo Libre.
Alimentación Saudable.
Bemestar Psico-social.
Saúde Sexual.
Uso e abuso Alcol, Tabaco e
Drogas, Outros.
<https://www.udc.es/gli/udcsaudable/>
Responsabilidade Social:
Persoa/Comunidade/Contorno

RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES
SALUDABLES (REUS),
<https://www.unsaudables.es/es/>

RED IBEROAMERICANA
DE UNIVERSIDADES
PROMOTORAS DE SALUD
(RIUPS),
<http://mapaestudiantes.wixsite.com/riups>

ENTRA E DESCOBRE



Máis información **UDC Saudable** en:
<https://www.udc.es/gli/udcsaudable/>
FACEBOOK UDC SAUDABLE
<https://www.facebook.com/UDC.Saudable>

INSTAGRAM UDC SAUDABLE
<https://www.instagram.com/udc.saudable/>

- 1 de outubro de 2021, Reunión Vicerreitora do Campus de Ferrol, Directora da Cátedra de Empresa UDC, Eroski e Vegalsa e a UDC Saudable.
- 1 de outubro de 2021, Recepción dos resultados da enquisa Nutricion-forms sobre temática de alimentación a comunidade UDC.
- 1 de outubro de 2021, Obradoiro Nutriciona-UDC Saudable para o alumnado de Espazo Compartido UDC.

- 4 de outubro de 2021, IX Congreso Internacional de Nutrición e Saúde, Conxemar-FAO, Vigo.



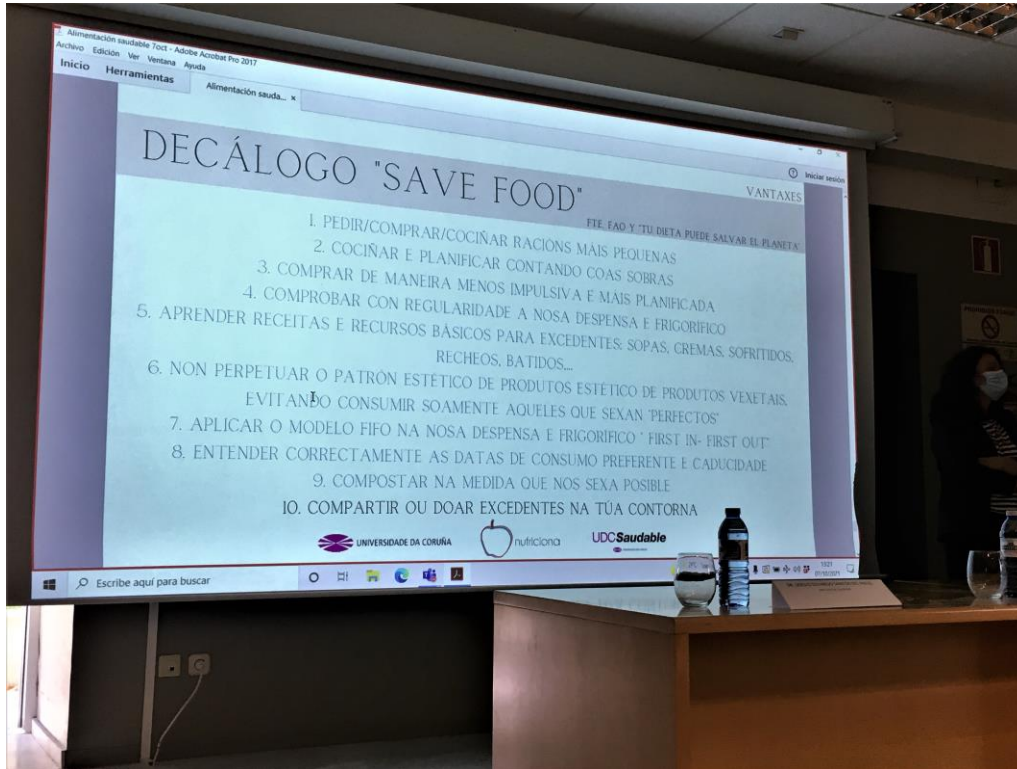
- 6 de outubro de 2021, Firma convenio querENDO mulleres con endometriose-UDC, no marco da UDC Saudable.
- 6 de outubro de 2021, Recepción informe borrador de conferencias Nutriciona e envío a Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 6 de outubro de 2021, Difusión sobre bolsas de investigación Manuel Oya sobre cerveza, saúde e nutrición: <https://ficye.es/becas-manuel-de-oya/convocatoria-actual/>
- 6 de outubro de 2021, Envío de informe de Congreso Internacional de Saúde e Nutrición Conxemar-FAO ao Sr. Reitor UDC.
- 7 de outubro, Día Internacional de Podoloxía: Podoloxía no Deporte.



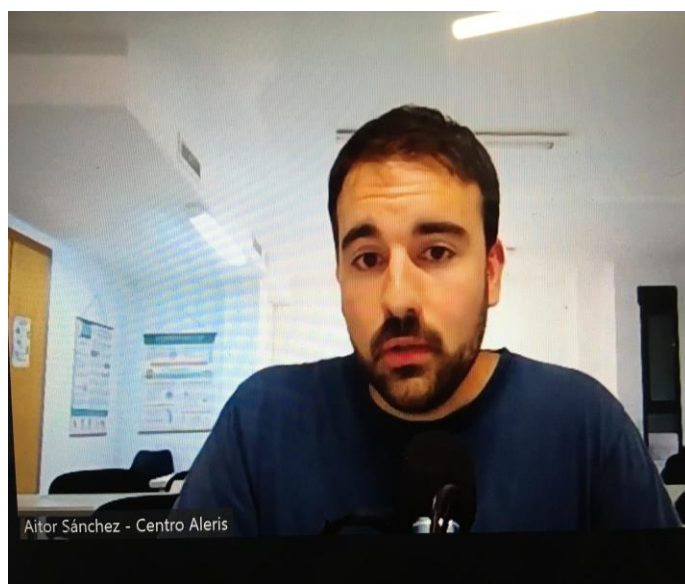
- 7 de outubro de 2021, Día das Universidades Saudables, Escola Universitaria de Deseño Industrial, Campus de Ferrol.











- 8 de outubro de 2021, Andaina de Marcha Nórdica, Facultade de Fisioterapia.



Dirixida por María Vilanova
Fisioterapeuta colexiada e especialista en marcha nórdica

Actividade enmarcada no VII
OUTUBRO SAUDABLE UDC 2021

Aberto a toda a comunidade
universitaria (límite 20 prazas)



Inscripción:
<https://cutt.ly/UEXCQ6g>

Data: venres 8 de outubro

Horario: 16.00 a 18.00 horas

Saída e fin da ruta: Zona do Castelo de
Santa Cruz

20 prazas dispoñibles

Resulta altamente recomentable
asistir con roupa e calzado cómodos



- 7 de outubro de 2021, Mensaxe Outubro UDC Saudable.



- 8 de outubro de 2021, InfoNutriciona UDC Saudable.



- 10 de outubro de 2021, Mensaxe Outubro UDC Saudable.



**10 de Outubro
Día Mundial
da Saúde Mental**

“
**Sempre que o
necesites,
busca axuda**”

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

7 ENERGÍA ACCESIBLE Y NO CONTAMINANTE

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 13 de outubro de 2021, Firma do convenio AFFINOR (Asociación de Fibromialxia e Fatiga Crónica do Noroeste) coa UDC (UDC Saudable).
- 14 de outubro de 2021, Mensaxe Outubro UDC Saudable

14 de Outubro
Día Mundial da Doazón
de Órganos, Tecidos e
Transplantes

“

Faino, e se che
da medo,
faino con
medo

OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

3 SAUD
Y BIENESTAR

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 15 de outubro de 2021, Mensaxe Outubro UDC Saudable
- 16 de outubro de 2021, Mensaxe Outubro UDC Saudable

15 de Outubro
Día Mundial
do Lavado de Mans

“
Salvar vidas
está nas túas
mans”

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
13 ACCIÓN POR EL CLIMA

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 15 de outubro de 2021, conferencia en Facultade de Informática, VII Outubro UDC Saudable.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

REUPS

fic

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Conferencia invitada:
David E. Losada
CITIUS, USC

"Fomentando la detección temprana de riesgos para la salud mental mediante la minería de textos"

Aula de Grados. Facultad de Informática.
Viernes 15/10/2021 - 12:00

OCTUBRE SALUDABLE
Facultad de Informática

- 15 de outubro de 2021, xornadas na Facultade de Fisioterapia, VII Outubro UDC Saudable.

Los objetivos de este ciclo de conferencias online son, por un lado, **sensibilizar** sobre los derechos de los/as niños/as en situación de diversidad funcional y sobre el papel de la fisioterapia en el ámbito educativo como apoyo a la inclusión y por otro lado, **visibilizar** el trabajo en equipo entre los profesionales y las familias con el objetivo común de alcanzar la participación de los niños, niñas y jóvenes en su comunidad.

CICLO DE CONFERENCIAS
Organizado por

Dpto de Fisioterapia, Medicina y Ciencias Biomédicas

Profesoras: Asenet López García, Alicia Martínez Rodríguez, Sabela Rivas Neira y Verónica Robles García



Financiado por

Oficina de Congresos y Cursos

Avalado por



La actividad tiene carácter divulgativo y está dirigida a todos los públicos y específicamente dirigida a las familias de niños/as con diversidad funcional y cualquier profesional trabajando en el ámbito de la atención a la infancia.

SE CERTIFICARÁ LA ASISTENCIA DE LOS PARTICIPANTES

CICLO DE
CONFERENCIAS

Online
**Fisioterapia en los
centros educativos y
su papel en la
inclusión**

VIERNES 15
OCTUBRE 2021

Inscríbete pinchando en el link:

<https://forms.office.com/r/hkdmJuSug5>

¡O escanea este QR:



- 15 de outubro de 2021, Vídeo adiccions sen substancia.



adicções sen substancia.mp4

- 15 de outubro de 2021, Partes dos Cereais, InfoNutriciona UDC Saudable.



VIDEO OUTUBRO UDC-PARTES DOS CEREAIS.mp4

- 6 de outubro de 2021, Mensaxe Outubro UDC Saudable.



- 17 de outubro de 2021, Terceira semana VII Outubro UDC Saudable 2021.

SEMANA 3 ERGONOMÍA E MEDIO AMBIENTE

<https://n9.cj/18imb> Link para asistir por Teams a todas as conferencias
Se queres vir en presencial insíbete aquí
<https://bit.ly/2ZuzZ13>
(Praxas limitadas polo aforo nas aulas.
As actividades ao aire libre non é preciso apuntarse)

- 19 OUTUBRO EUDI REDE ESCOLA POLITÉCNICA SUPERIOR**
10:00 h - 13:30 h Taller de prevención de lesións na zona lumbar e sensibilización mediante o uso de sensores durante os exercicios de levantamento.
Sala Multiusos 2 (1ª Planta Centro Cultural Universitario)
Florián Michaud
Inscribete aquí <https://bit.ly/3u0N14Q>
- 20 OUTUBRO EUDI SEÑO** Día da ergonomía e da accesibilidade
09:00 h - 10:00 h Ergonomía e biomecánica para un deseño saudable.
Aula A1 e Teams Florián Michaud
10:00 h - 11:30 h Mesa redonda Accesibilidade:
Aula A1 e Teams Moderadora Thais Pousada (Espazo Compartido),
Persoas participantes das entidades ASCM, AXF, COGAMI e AGAELA Galicia.
- 11:30 h - 12:30 h SLAM e navegación con TurtleBot3 no contexto dun robot asistente para tarefas de rehabilitación.
Aula A1 e Teams Manuel Lagos Rodríguez
- 21 OUTUBRO EUDI PREVENTIVO** Día da prevención
10:30 h - 11:30 h Obradoiro de fisioterapia: postura, dor musculoesquelética, traballo sedentario e exercicio terapéutico.
Aula creación e Teams Beatriz Rodríguez Romero
- 22 OUTUBRO EUDI SUSTENTABLE** Día da sustentabilidade
EUDI REDE ESCOLA UNIVERSITARIA POLITÉCNICA
11:00 h - 12:00 h Sesión interactiva Microplásticos e saúde. Alatzne
Aula AAVV Carlosena Zubieta e Carlota Paz Quintáns
12:00 h - 13:00 h Obradoiro A nosa pegada ecolóxica nos residuos.
Aula AAVV e Teams Verónica Torrijos (OMA)
- Actividade semanal** panel colaborativo e concurso (consellos breves para consumir menos, que fas para reducir?) Na entrada da EUDI e na entrada da cafetería. Participa e gaña!

OUTUBRO SAUDABLE 2021 NA EUDI

VII OUTUBRO SAUDABLE UDC 2021



Conferencia: "Rexenera: meta zero waste, sostibilidade e alimentación km.0".

Relator: Víctor Lama (Fogar de Santiso, ex alumno da FEE)

Salón de Graos, Facultade de Economía e Empresa
Quenda 1: martes 19/10/2021, 11:30 h.
Quenda 2: xoves 21/10/2021, 17:30 h.
Inscripción <https://bit.ly/2122patgreencampus>
ata o xoves 14/10/2021, 23:59 h.

Facultade de Economía e Empresa
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Programación completa na web da Facultade

UDC Saudable

- 20 de outubro de 2021, Facultade de Enfermaría e Podoloxía, Campus de Ferrol. VII Outubro UDC Saudable 2021.

FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA
CAMPUS DE ESTEIRO

Nursing now Galicia

Ciclo de Conferencias FEP 2021

Patriarcado, mulleres e medicina

Dra. Carme Adán

DATA: 20.10.2021

11:00- 12:30 h.

Modalidade presencial : na Facultade de Enfermaría e Podoloxía

Modalidade ONLINE : Enlace á videoconferencia a través de TEAMS no código QR




UNIVERSIDADE DA CORUÑA




- 20 de outubro de 2021, Facultade de Ciencias, Campus de A Zapateira, VII Outubro UDC Saudable 2021.

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FACULTADE DE CIENCIAS

UDC Saudable

CONFERENCIA

“Saúde mental en tempos de pandemia”

Sonia Ramos Lema

Psicóloga

Saúde Mental FEAFES Galicia

Mércoles 20/10/21, 12:00h

Virtual (Teams)



Organiza:
UDC Saudable
Facultade de Ciencias

- 21 de outubro de 2021, Reunión con alumnas do Grado de Xestión Industrial de Moda para facilitar a difusión de actividades e charlas en relación coa Asociación Española contra o Cancro.
- 22 de outubro de 2021, Facultade de Fisioterapia. VII Outubro UDC Saudable 2021.

I CICLO DE CONFERENCIAS FISIOTERAPIA Y SALUD



40 años de ecografía neuromusculoesquelética:
clínica, investigación y desarrollo

Viernes 22 de octubre 2021

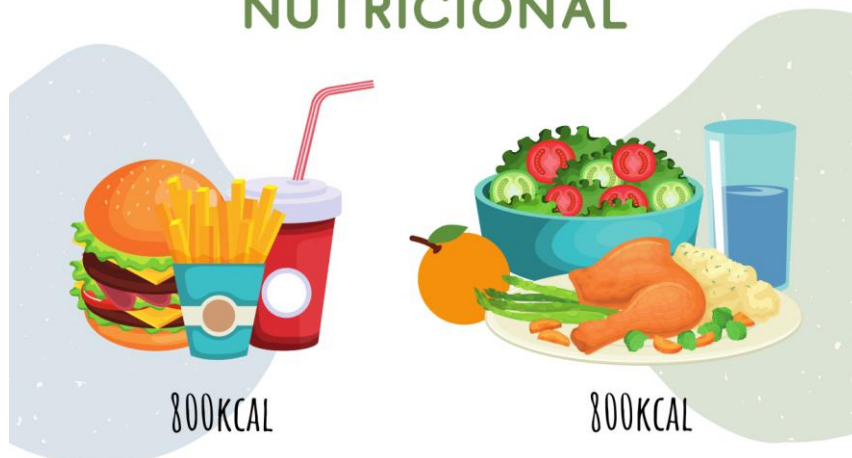
Horario: 15:30 a 19:30 h

Salón Actos Facultad Fisioterapia hasta límite de aforo



- 22 de outubro de 2021, <https://www.udc.es/gl/novas/Alumnas-de-Xestion-Industrial-da-Moda-presentan-DESINO-suxeitadores-sexys-para-mulleres-que-superaron-un-cancro-de-mama-convidadas-por-AECC-Ferrol/>
- 25 de outubro de 2021, Infonutriciona UDC Saudable.

MESMAS CALORÍAS DIFERENTE VALOR NUTRICIONAL



- 26 de outubro de 2021, Manexo del dolor, Facultade de Ciencias da Saúde, VII Outubro UDC Saudable 2021 coa presenza do profesor Javier Cudeiro Mazaira da UDC e de María Jesús Goberna do Hospital Meixoeiro de Vigo.



- 27 de outubro de 2021, Reunión con responsable de Sello de calidade HR.
- 27 de outubro de 2021, Camiñada con aperitivo saudable, Facultade de Enfermaría e Podoloxía, VII Outubro UDC Saudable 2021, Campus de Ferrol.

UDC SAUDABLE VICERREITORÍA DO CAMPUS DE FERROL E RESPONSABILIDADE SOCIAL

VIII MES OUTUBRO UDC SAUDABLE 2021

FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DA SAÚDE

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

27 de outubro 2021 ás 11:00 horas

Camiñada con aperitivo saudable



O estudiantado de 1º de grao de enfermaría realizará esta actividade ca profesora, e decana da Facultade, Emma Rodríguez Maseda

Dirixido a : Estudantes universitarios e poboación en xeral.
Responsable: Facultade de Enfermaría e Podoloxía

UDC Saudable GREEN CAMPUS FERRAZ UDC

- 28 de outubro de 2021, Camiñada EUDI con xente de ASPANAES, con picnic e cans de terapia asistida.
 - 28 de outubro de 2021, Reunión grupo de traballo UDC Saudable-CRUE-Sostibilidade, Almería.
 - 28 de outubro de 2021, Reunión con infonutriciona, Plan de conferencias Nutriciona 2021-2022.
 - 28 de outubro de 2021, *Education Possible Lab*, CUFIE.
 - 28 de outubro de 2021, Estratexia alimentación S3, Encontros REUPS, Menorca, 22 a 24 de setembro.
- <https://drive.google.com/drive/folders/1BIC30rNpzARaK6iTknleaiclj55Nw1IK>
- 29 de outubro de 2021, *Multitasking*, Carmen Cruz Fábregas, Fundación Mapfre e REUPS, Clausura do VII Outubro UDC Saudable 2021.



Carmen Cruz Fábrega

Formadora especializada en
Gestión Emocional y Habilidades
de Comunicación

Psicóloga especialista en Comunicación. Profesora del Curso de Experto Universitario en Psicología Coaching CUCC-COP Madrid. Formadora y conferenciante en áreas de desarrollo emocional, comunicación y gestión de conflictos.

Apasionada de las personas y de nuestra capacidad de desarrollo, mi foco está en provocar la reflexión que movilice hacia el logro personal, usando herramientas sencillas y potentes.

- 29 de outubro de 2021, Plan conferencias Nutriciona-UDC Saudable 2021-2022. Recepción de criterios vending. Envío de cuestionarios de diagnose a cafeterías universitarias.
- 29 de outubro de 2021, Saúde Mental e Protección á Infancia, Afrontemos 21-UDC Saudable, Unidade de Investigación e Intervención e Coidado Familiar, VII Outubro UDC Saudable 2021



ORGANIZA



UIICF

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN EN INTERVENCIÓN Y CUIDADO FAMILIAR

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

COLABORAN

AVALIACIÓN E TRATAMENTO TERAPÉUTICO DE MENORES EN SITUACIÓN DE RISCO OU DESAMPARO



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL
Dirección Xeral de Familia, Infancia e Dinamización Demográfica.

Master en Intervención y Cuidado Familiar
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 2 de novembro de 2021, Reunión con presidenta de Fundación Salma para valorar convenio.
- 2 de novembro de 2021, Reunión e integración das bolseiras UDC Saudable Uxía Loureiro Salvadores (Socioloxía) e Sara Cameán Carballo (Educación Social).
- 3 de novembro de 2021, Día nacional de One Health/Una Salud. Posta en coñecemento da plataforma con máis de 100 entidades nacionais.



3 NOV
Día Internacional One Health

@Plat_OneHealth
plataformaonehealth@gmail.com

PLATAFORMA ONE HEALTH

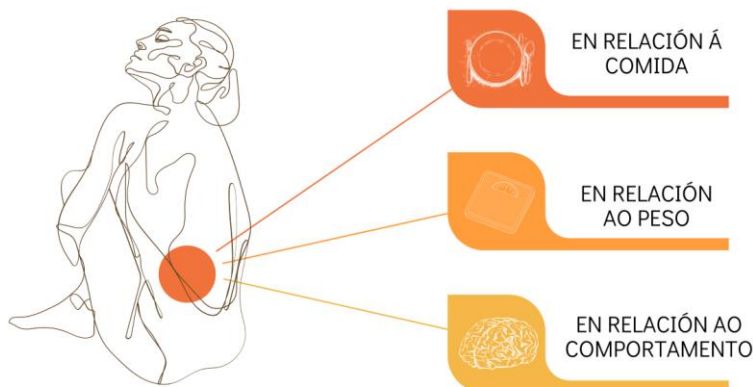


Una sola salud: conectando la salud humana, animal y medio ambiental

#PlataformaOneHealth #UnaSolaSalud

- 4 de novembro de 2021, Comentarios do director UDC Saudable aos pregos de vending.
- 5 de novembro de 2021, InfoNutriciona UDC Saudable novembro 2021.

SIGNOS DE ALERTA ANTE UN TCA



- 5 de novembro de 2021, Plan operativo anual da vicerreitoría de economía-suxerencias UDC Saudable.
- 5 de novembro de 2021, Lectura da documentación da Fundación Salma.
- 9 de novembro de 2021, Alimentación Saudable e Sostible, Facultade de Enfermaría e Podoloxía, 1ª conferencia Nutriciona-UDC Saudable, 63 participantes, (33 on line e 30 presenciais).

Facultade de Enfermaría e Podoloxía
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Facultade de
Enfermaría e Podoloxía

ALIMENTACIÓN SAUDABLE E SOSTIBLE

09-11-2021 | 16:00
AULA 1.2, PLANTA
BAIXA + TEAMS [pica aquí para acceder](#)

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable

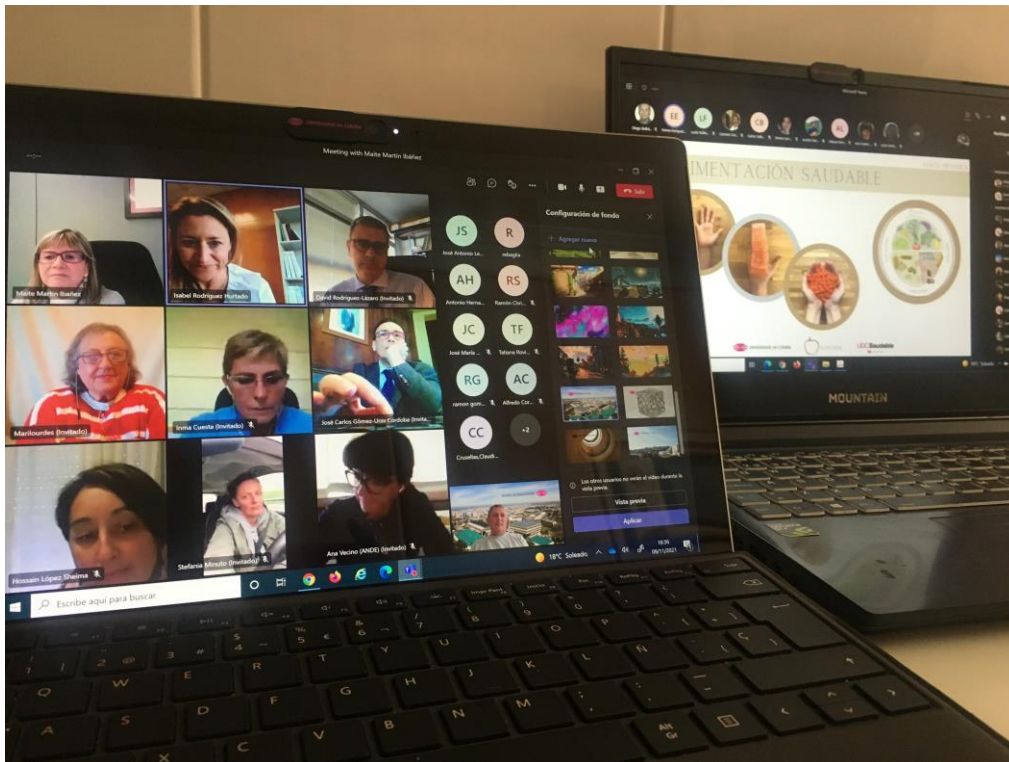
GREEN CAMPUS
Fornal - UDC

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

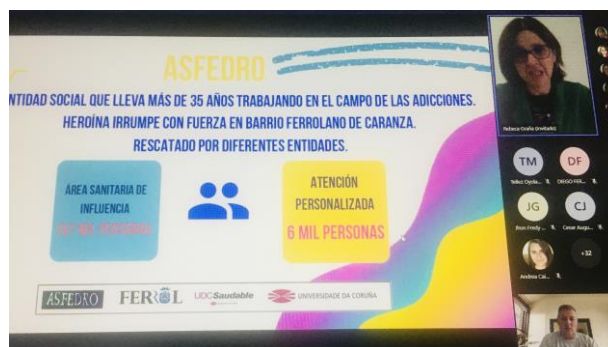
nutriciona



- 9 de novembro de 2021, Primeira reunión nacional One Health, 25 participantes: Alegacións ao Plan de Saúde e Medioambiente (PESMA) e anteproxecto de Ley da creación do Centro Estatal de Saúde Pública.



- 10 de novembro de 2021, Resposta a Javier Tarrío, unidade de análise e investigación de datos UDC, sobre ODS 3 e UDC Saudable.
- 10 de novembro de 2021, Información a Unidade de Investigación Medio ambiental UDC sobre plataforma One-Health-
- 10 de novembro de 2021, Conferencia sobre Xestión do pracer e risco: novas metodoloxías no abordaxe de adiccións, Rebeca Graña Torralba, educadora social ASFEDRO coa presenza de alumnado de Terapia Ocupacional-UDC (21) e profesorado/alumando de psicoloxía da Universidade Uniminuto, Ibagué, Tolima, Colombia (26), Total asistentes on line: 47.



- 11 de novembro de 2021, Difusión da información One Health a rede de apoio UDC Saudable (proposta de Centro Estatal de Saúde Pública e alegacións PESMA).
- 12 de novembro de 2021, Café e exames, Infonutriciona/UDC Saudable. Cando se van acercando os exames o consumo de café adoita aumentar, para que este hábito siga sendo saudable debemos ter en conta o seguinte: · Que o café sexa natural, nin torrefacto, nin mestura. · Que a cantidade de azucre que lle engadimos ao café sexa a mínima posible, ou mesmo nada. · Que acompañemos o café de alimentos saudables, como as froitas ou os froitos secos. · Que non abusemos do café ao longo do ano, pois pode crear dependencia. Lembra que estas recomendacións son para poboación xeral, e que no caso de que teñas algunha patoloxía ou esteas embarazada deberíase individualizar o teu caso. [#café](#) [#udcsaudable](#) [#nutriciona](#) [#exames](#) [#UDCSaudable](#) [#ComunidadeUDC](#) [#unisaludables](#)



Video novembro café UDC NUTRICIONA.mov

- 14 de novembro de 2021, Mensaxe UDC Saudable 2021,

**14 de Novembro
Día Mundial
da Diabetes**

“
**CÓIDATE
Está nas túas
mans**”

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

3 SALUD Y BIENESTAR

- 18 de novembro de 2021, Batch Cooking On line: Cociña en un día para toda a semana, 2ª conferencia Nutriciona-UDC Saudable, 76 participantes.



Online

BATCH COOKING

Cociña en un día para toda a semana

18-11-2021 | 16:00
MICROSOFT TEAMS

pica aquí para acceder

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA hr HR EXCELLENCE IN RESEARCH  nutricia

The poster features a pink and grey color scheme. It includes a circular image of a person cutting an avocado and another circular image of several prepared meal containers. The text is arranged in a clear, hierarchical manner, with the event title and date prominently displayed. Logos for the organizing institutions and partners are located at the bottom.

- 19 de novembro de 2021, Preparación de reunión con entidades coa vicerreitora do campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 22 de novembro de 2021, Reunión coas entidades con convenio coa UDC Saudable, Consello de Goberno, Reitoría UDC.



- 22 de novembro de 2021, Etiquetaxe nutricional, sabes o que compras?, Escola Técnica Superior de Náutica e Máquinas, 4 presenciais e 31 on line como participantes (total: 35).

ETS Náutica e Máquinas

ETIQUETAXE NUTRICIONAL, SABES O QUE COMPRAS?

22-11-2021 | 16:00
SALÓN DE ACTOS DA ETS NÁUTICA E MÁQUINAS + TEAMS

[pica aquí para acceder](#)

UNIVERSIDADE DA CORUÑA
UDC Saudable

GREEN CAMPUS RIAZOR

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

nutriciona

- 23 de novembro de 2021, Mindfulness para a redución do estrés no traballo, on line, ISGGA.
- 25 de novembro de 2021, Día Internacional para a eliminación da violencia contra as mulleres.



- 27 de novembro de 2021, Xornada de dinamización cultural-ocio saudable, Fundación INGADA, Asociación Xuvenil Atlántica, Concello de Ferrol, Concello de Narón, UDC Saudable.

- 1 de decembro de 2021, Participación das bolseiras UDC Saudable nas mesas de Quérote + UDC ubicadas na Facultade de Ciencias de Educación e no Edificio Yoanna Capdevielle co motivo do Día Internacional contra o SIDA/VIH.

- 1 de decembro de 2021, Alegación saó “Anteproyecto de Ley por la que se modifican diversas normas para consolidar la equidad, universalidad y cohesión del Sistema Nacional de Salud”.
- 2 de decembro de 2021, I Xornada de Divulgación Social, Comunicar (é) Saúde.



CÁTEDRA UDC VEGALSA - EROSKI

Compromiso social
Comunicación
Reputación corporativa

I Xornada de Divulgación Social

2 de decembro

Comunicar [es] Salud

Comunicar [é] Saúde

#ComunicarSalud #CatedraVegalsaUDC #UDC

9:30 h Apertura Xornada

D. Julio Abalde Alonso, Rector da Universidade da Coruña
D^a. Adria Dumith, Directora do Campus da Sustentabilidade
D^a. Gabriela González, Directora de Comunicación e Responsabilidade Social de Vegalsa - Eroski
D^a. Carmen Costa Sánchez, Decana da Cátedra

10:00 h Conferencia Inaugural

Introdución:
Sobolada Mayo Fernández, Vicecancleira de Política Científica, Investigación e Transferencia da UDC.
Hacia un mundo sostenible máis xusto, resistente e saudable.
Cora é un mundo viable máis xusto, resistente e saudable.
Carmen Sánchez, UDC, Universidade da Coruña

11:00 h Análisis #ComunicarSalud. Líneas de investigación Análise. Líneas de investigación

Moderador:
Carmen Costa Sánchez, Universidade da Coruña.
Medios de Comunicación e discurso público en tempos de pandemia.
Doraci Carballa Matarrós, Universidade Carlos III de Madrid.
La comunicación del cáncer infantil e juvenil.
Lucha Topalá, Observatorio de la Dta Cultural, Universidad de Valencia.
Marcos de alimentación, menores e YouTube.
Marcos de alimentación, menores e YouTube.
Victoria de Vives, Universidad de Alicante

12:30 h Experiencias #ComunicarSalud. Divulgar salud en las redes Experiencias. Divulgar saúde nas redes

Moderador:
Marta Jesús Morilla, Vicecancleira do Campus de Fenosa Responsabilidade Social da UDC.
El hospital como medio de comunicación.
O hospital como medio de comunicación.
Raquel Francés, Directora de Comunicación Hospital Clínic.
Divulgar saúde mental. Rompendo os estigmas.
Divulgar saúde mental. Rompendo os estigmas.
Iria Veiga Franco, Médico psiquiatra.
Mindfulness e bienestar.
Mindfulness e bienestar.
Sandra Mosquera, Psicóloga.
Divulgando evolución.
Lidia Fajó, Dáctilo Redaccións.

14:00 h Cierre e agradecementos Peche e agradecementos

Asiste ao evento aquí:
<https://bit.ly/383d7T7>

Inscríbete de forma gratuíta
para diploma de asistencia aquí:



- 3 de decembro de 2021, One Health. Asemblea Cidadá para o Clima (<https://asambleaciudadanadelcambioclimatico.es/>) e link enviado a rede de apoio UDC Saudable para fomentar a participación transversal: <https://asambleaciudadanadelcambioclimatico.es/tu-opinion-cuenta/>
- 3 de decembro de 2021, Infonutriciona UDC Saudable Decembro 2021.



BOCADIÑOS DE NADAL

- 250 g améndoas crúas peladas
- 500 g de batata
- Raspaduras de limón
- ½ cucharadiña de canela moída
- 6 dátiles

1. Lavar as batatas cun cepillo. Enfornar a 200° ata que estean brandas (25 minutos). Arrefriar e pelar.
2. Triturar as améndoas ata facelas fariña, engadir a pulpa da batata, a canela, a reladura e os dátiles ao vaso da batidora. Triturar ata obter unha masa de consistencia pegañenta. Amasar coas mans e facer boliñas.
3. Rebozar con coco relado, améndoa picada, cacao ou piñóns.
4. Enfornar durante 10 minutos a 180°.

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable UNICIÓN DE UNIVERSIDADES DA CORUÑA nutriciona

- 6 de decembro de 2021, One Health: envío de alegacións ao Ministerio de Sanidade sobre o anteproxecto de ley de equidade no Sistema Nacional de Saúde, aportando a inclusión de cuidados paliativos e evitando a aparición no texto de solecismos.
- 9 de decembro de 2021, Salúdico Infodrogas UDC Saudable.

SALÚDICO INFODROGAS
EDICIÓN: ADICCIÓN COMPORTAMENTAIS
XOGO INTERACTIVO SOBRE ADICCIÓN E SAÚDE.
CREADO POR ASFEDRO INFODROGAS UDC SAUDABLE E ALUMNADO AXENTES DE SAÚDE C.T O CONFURCO ASFEDRO (19/20)

CÓMO PARTICIPAR NO DESAFÍO:
DESCARGA O ENLACE OU CÓDIGO QR
REXÍSTRATE CO TEU NOME E PRIMEIRO APELIDO
O DESAFÍO REMATARÁ O XOVES 16/12/21
¡UN PACK DE CAMISETA+MOCHILA SALÚDICA PODE SER PARA TI!

A PERSOA PREMIADA PUBLICARASE O DÍA 17/12/21 NA WEB
[HTTPS://WWW.UDC.ES/GL/UDCSAUDABLE/](https://www.udc.es/gl/udcsaudable/)

OS ENVIÓS SÓ SE REALIZARÁN DENTRO DA ESPAÑA PENINSULAR

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 9-10 de decembro de 2021, Autorización para Campaña de Recollida de alimentos a Fundación INGADA no Centro Universitario de Riazor e no edificio Aula de Estudos do Campus de Ferrol do 20 a 26 de decembro.
- 13 de decembro de 2021, Reunión AFFINOR-Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e UDC Saudable.
- 13 de decembro de 2021, Difusión e envío dos calendarios-portalápices de tu punto.org
- 14 de decembro de 2021, Axuste de POD do profesor Iván López, responsable UDC Saudable na Facultade de Economía e Empresa.
- 14 de decembro de 2021, Información da reunión de presentación de entidades ao PAT e a Comisión de Apoio UDC Saudable.
- 15 de decembro de 2021, 4ª conferencia Nutricional UDC Saudable, Facultade de Ciencias. Presentes 33 on line + 10 presencial.

Facultade de Ciencias
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Facultade de Ciencias

ETIQUETAXE NUTRICIONAL, SABES O QUE COMPRAS?

15-12-2021 | 12:00
SALÓN DE ACTOS DA FACULTADE DE CIENCIAS + TEAMS

UNIVERSIDADE DA CORUÑA
UDC Saudable

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

nutriciona

pica aquí para acceder

- 16 de decembro de 2021, microvídeo sobre ovos, Nutriciona-UDC Saudable.



VIDEO DECEMBRO UDC.mp4

- 16 de decembro de 2021, Premiada Salúdico Infodrogas:

SALÚDICO INFODROGAS

ESPECIAL
ADICIÓN COMPORTAMENTAIS

PROXECTO CREADO POR INFODROGAS ASFEDRO UDC SAUDABLE E ALUMNADO DO CURSO AXENTES DE SAÚDE UNIDA DA C.T. O CONCURSO (ASFEDRO)

GAÑADORA DO DESAFÍO:



LORENA
PARDO
NORABOIII



CONTACTA CON SALÚDICOS INFODROGAS A TRAVÉS DO CORREO ELECTRÓNICO:
SALUDICOSINFODROGAS@GMAIL.COM

OS ENVÍOS SÓ SE REALIZARÁN DENTRO DA ESPAÑA PENINSULAR

PRAZO MÁXIMO PARA RECLAMAR O PREMIO DE 5 DÍAS

- 16 de decembro de 2021, Infografía Nutriciona para Campaña de Recollida de Alimentos de INGADA.

BOLOÑESA DE LENTEJAS

Ingredientes para 2 personas:
120 g de lentejas
150 g de tomate triturado
1 zanahoria (y otras verduras al gusto)
1 cebolla
Aceite y sal



Paso 1
En una olla cuece las lentejas en agua con sal durante el tiempo que indique el fabricante.

Paso 2
En otra olla pochá la cebolla en el aceite. Cuando esté blanda añáde la zanahoria picadita y el tomate triturado.

Paso 3
Cuando las lentejas estén listas, añádelas a la salsa de tomate y verduras que has preparado.

Paso 4
Utiliza la mezcla para poner sobre pasta o para rellenar verduras horneadas. (berenjena, pimiento...)

HUMMUS DE GARBANZO

Ingredientes para 2 personas:
120 g de garbanzos
Aceite de oliva
Pimentón
Comino
Sal



Paso 1
Remoja los garbanzos durante unas horas y cuécelos durante el tiempo que indique el fabricante.

Paso 2
Tritura todos los ingredientes con una cucharadita de agua.

A la base del hummus puedes añadirle: pimiento asado, remolacha cocida, zanahoria o incluso aguacate, para ir dándole diferentes sabores y colores. Utilízalo como un paté, para bocadillos, con picos de pan, zanahoria cruda...

HAMBURGUESA DE ALUBIAS NEGRAS

Ingredientes para 2 personas:
2 huevos
120 g de alubias negras
1 cebolla
1 diente de ajo
1/2 pimiento verde
Aceite, perejil, una cucharada de pan rallado y sal



Paso 1
Deja as alubias en remojo unas horas. Cuécelas en una olla con agua y sal durante el tiempo que indique el fabricante.

Paso 2
En una sartén sauté la cebolla con aceite de oliva, el ajo y el pimiento verde.

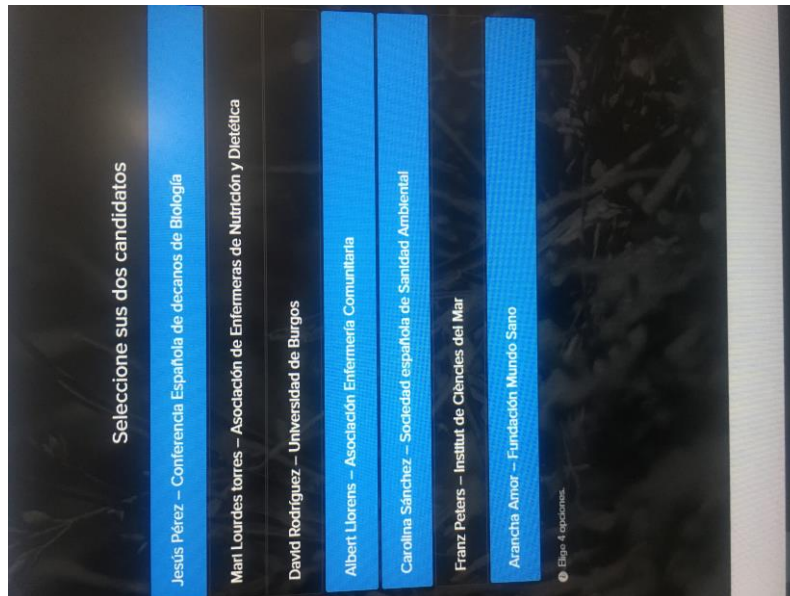
Paso 3
Tritura las alubias cocidas con los dos huevos, el salteado de cebolla, ajo y pimiento. Añáde también el perejil y la cucharada de pan rallado.

Paso 4
Haz discos con la masa y préparalos a la plancha. Mostra la hamburguesa como más te guste.

- 16 de decembro de 2021, Infodrogas Asfedro-UDC Saudable.



- 16 de decembro de 2021, Votación ampliación Comisión One Health:



- 17 de diciembre de 2021, Reunión Comisión Permanente Consello Local de Saúde Concello da Coruña.
- 20 de diciembre de 2021, 5ª conferencia Nutrición UDC Saudable, Batch Cooking Vegetariano on line. Presentes 35 on line.



- 20 de decembro de 2021, Reunión con bolseiras UDC Saudable.
- 20 de decembro de 2021, Resultados eleccións One Health, votan 57 entidades (47% de participación), resultados de 56 papeletas. Arancha Amor (Fundación Mundo Sano)-39 votos; Jesús Pérez (Conferencia Española de Decanos de Biología)-36 votos, Carolina Sánchez (Sociedad Española de Sanidad Ambiental)-36 votos, y Franz Peters (Institut de Ciències del Mar)-34 votos.
- 20-26 de decembro de 2021, Recollida de alimentos Fundación INGADANos Campus de A Coruña (CUR) e Campus de Ferrol.
- 21 de decembro de 2021, InfoNutriciona UDC Saudable.

Que doar aos bancos de alimentos

Froitas (secas, deshidratadas ou no seu zume) e vexetáis en conserva.

Fontes proteicas como leite, bebidas vexetáis sen azucre e legumes. (Secas ou en conserva)

Tubérculos como patacas, cereáis integrais e graxas saudables como aceite de oliva virxe extra e froitos secos.



- 22 de decembro de 2021, TuPunto.org (información sobre drogas)



- 22 de decembro de 2021, Felicitación de Nadal REUPS.



- 22 de decembro de 2021, Felicitación Nadal Espazo Compartido.



- 23 de decembro de 2021, Petición de substitución de persianas do Gabinete de Entidades e Integra Saúde no Centro Universitario de Riazor.
- 23 de decembro de 2021, Recepción de sexta edición dos Pregos de vending pola banda de Nutriciona.
- 23 de decembro de 2021, Proposta para representar á Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social na Mesa Gastronómica-Concello de Ferrol/Dieta Ártabra.
- 28 de decembro de 2021, Envío de alegacións a pregos de vending edición 6.
- 28 de decembro de 2021, Proposta de Conferencias Entidades 2022 para a Comunidade UDC (35 conferencias). Envío a entidades para matizacións e correccións.
- 30 de decembro de 2021, Felicitación de Nadal UDC Saudable coa poesía das bolseiras Uxía Loureiro Salvadores (Socioloxía) e Sara Cameán Carballo (Educación Social).



Bo nadal e próspero ano novo!

2022

Chegan as festas,
trata de descansar;
é tempo de reunión,
de reflexionar e sanar.

Come tranquilo/a,
pero evita o empachamento,
xa que a saúde
segue sendo o primeiro.

Pensa en ti,
pero non olvides aos demais
porque nunca empatizar
foi gota en inmenso mar.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

31 de decembro de 2021

Sergio Santos del Riego, Director **UDC Saudable**