

MEMORIA UDC *Saudable* 2022

Dirección UDC *Saudable*

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e de Responsabilidade Social

- 2 de xaneiro de 2022, Mensaxe UDC *Saudable* Xaneiro 2022



**26 DE XANEIRO
DÍA MUNDIAL DA EDUCACIÓN
AMBIENTAL**

Sabías que...

As emisións que provocan o calentamento do planeta causan máis dunha cuarta parte das mortes por infarto de miocardio, accidente cerebrovascular, cancro de pulmón e neumatías crónicas. - OMS



**"O QUE CAMBIA O PLANETA É A
CONCIENCIA. O QUE CREA A
CONCIENCIA É A EDUCACIÓN"**



- 7 de xaneiro de 2022, InfoNutriciona UDC *Saudable*.

como reducir o desperdicio
DE ALIMENTOS

- REVISAR OS ALIMENTOS QUE TES NA CASA**
Intentando utilizar primeiro os que teñen a data de caducidade ou de consumo preferente próxima.
- PLANIFICAR O MENÚ SEMANAL**
Planifica o que vas a comer toda a semana. Isto tamén che axudará a que a túa alimentación sexa máis saudable.
- FAI A LISTA DA COMPRA**
E evita comprar alimentos que non precisas, ou en cantidades maiores as necesarias. Para isto, evita ir a comprar con fame.
- CONXEA O SOBRANTE**
Intenta non cociñar mais cantidade da que vaias a consumir, e se o fas, conxeka o sobranche ou utilízao en novas preparacións se é posible.

UNIVERSIDADE DA CORUÑA nutricional UDC Saudable

- 10 de xaneiro de 2022, Envío de Propostas de Conferencias Entidades-UDC Saudable 2022 a Comisión de Apoio UDC Saudable.
- 13 de xaneiro de 2022, Infodrogas ASFEDRO-UDC Saudable



- 14 de xaneiro de 2022, Nota de prensa sobre Conferencias de Entidades para a Comunidade UDC (2022) para Gabinete de Comunicación UDC.
- 17 de xaneiro de 2022, Difusión de convocatoria Premios a la Investigación Fundación Jesús Serra (dietética y nutrición).
- 19 de xaneiro de 2022, Infonutriciona UDC Saudable: Froitas versus Zumes.



VIDEO XANEIRO UDC.mp4

- 20 de xaneiro de 2022, Conferencia Nutriciona-UDC Saudable en Universidade Sénior. Presencial: asistentes.

universidade senior
A CORUÑA

Universidade Senior
CEAS DOADAS E RICAS

20-01-2022 | 17:00
AULA 2 DA UNIVERSIDADE SENIOR NO EDIFICIO NORMAL

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

GREEN CAMPUS RIAZOR
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

nutriciona

- 21 de xaneiro de 2022, Reunión Nacional REUPS-Universidade Rei Juan Carlos, metodoloxía híbrida. 61 participantes en representación das universidades españolas.
- 25 de xaneiro de 2022, Traslado da petición da AECC da iluminación de edificios de cor verde con motivo do Día Mundial contra o Cancro.
- 25 de xaneiro de 2022, Recepción da ficha resumo do Programa Tu Punto – Plan Nacional sobre drogas.

- 25 de xaneiro de 2022, Envío a Nutriciona de chek list REUPS de alimentación para máquinas de vending e cafeterías.
- 25 de xaneiro de 2022, Aprobación en Consello de Goberno da integración do profesor Manuel Peralbo Uzquiano, decano da Facultade de Ciencias da Educación, como representante de decanos-as, directores-as na Comisión Técnica UDC Saudable.
- 26 de xaneiro de 2022, Difusión a centros de cartaces con Concurso de vídeos de Tu Punto, Plan Nacional de Drogas.
- 27 de xaneiro de 2022, Info-Nutriciona UDC Saudable.



INGREDIENTES:

1 ovo
120 gramos de pasta de dáttil
30 ml de aceite de oliva
reladura de un limón e unha
naranja
260 gramos de fariña integral
1 cullerada de levadura de
repostería
1 pizca de sal

PREPARACIÓN:

Bate ben os ingredientes húmidos.
A continuación, vai engadindo a
fariña tamizada, a levadura e o sal.
Amasa coa man, e dalle forma de
rosquilla.
Cociñaas nunha sartén con aceite
de oliva suave ou fainas ao forno a
180° durante 20 minutos.

**ROSQUILLAS
DE ENTROIDO**



- 27 de xaneiro de 2022, InfoDrogas-Asfedro UDC Saudable.



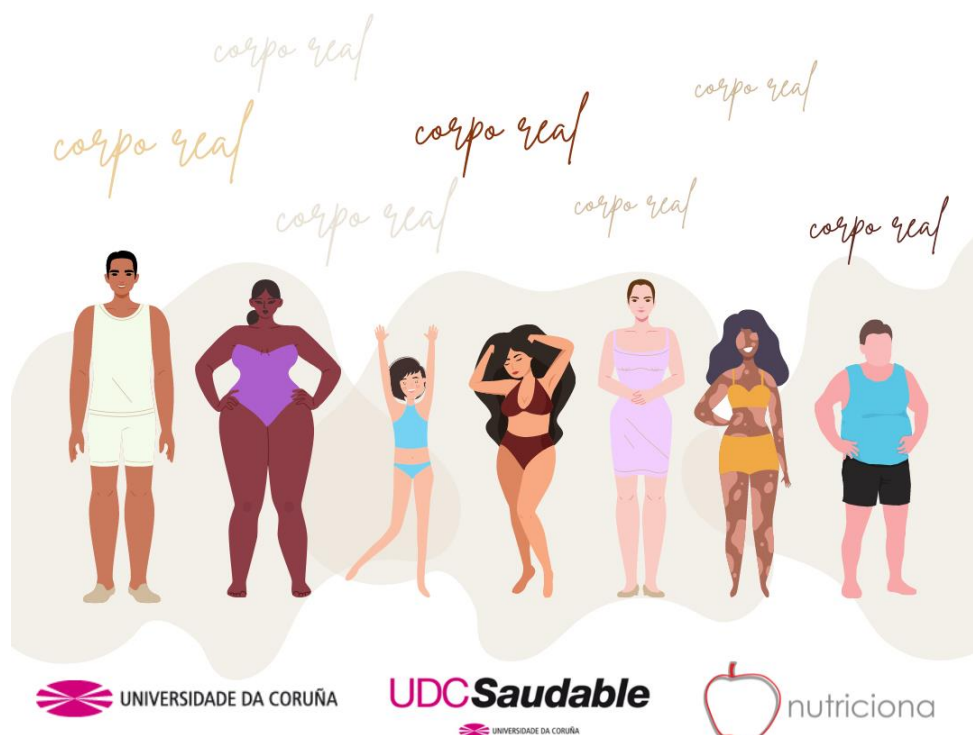
- 31 de xaneiro de 2022, Recepción do Convenio AGALURE-UDC Saudable.
- 4 de febreiro de 2022, Día Mundial contra o Cancro, AECC.





- 4 de febreiro de 2022, Info-Nutriciona UDC Saudable

E TI, TÉS UN CORPO REAL?



- 6 de febreiro de 2022, Mensaxe UDC Saudable Febreiro 2022.

6 de febreiro
DÍA INTERNACIONAL DA TOLERANCIA CERO COA MUTILACIÓN XENITAL FEMININA



É unha violación grave dos dereitos humanos, **da saúde** e da integridade das mulleres e nenas - Nacións Unidas

Pode causar

- Dor crónica
- Maior risco de transmisión de VIH
- Complicacións durante o parto ou infecundidade
- Sangrados e infeccións
- Ansiedade e depresión
- No peor dos casos, a morte

Algúns datos...

 Só en 2021, 4,6 millóns de nenas estiveron en risco de sufrir mutilación xenital feminina

 Co Programa conxunto do Fondo de Poboacións de Nacións Unidas (UNFPA) e UNICEF, que funciona dende 2018, lograron dar apoio a 17 gobernos para crear mecanismos nacionais, a 12 países para crear partidas presupostarias e a varios países na promulgación de leis que prohiben esta práctica.

3 SALUD Y BIENESTAR
5 IGUALDAD DE GÉNERO
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

- 6 de febreiro de 2022, Recepción, dende Nutriciona, de check-list REUPS en relación cos novos pregos de vending UDC en elaboración.
- 6 de febreiro de 2022, Programa Afrontemos 21 pasa a Programa Afrontemos, dependendo da UDC Saudable.



Atención Psicolóxica para a comunidade UDC e as súas familias

On-line ou presencial, a criterio da persoa solicitante

Como solicitar cita?

Chamando ao Tfno. 646.102.004 ou por email interfam@udc.es

Horario de atención: Luns (10:00-14:00). Martes, Mércores e Xoves (16:00-20:30)

Requírese acreditar a pertenza á UDC e un número de teléfono ou email de contacto.

UIICF (Unidade de Investigación en Intervención e coidado familiar)

www.uiicf.net

Enderezo: Campus de Ferrol_Esteiro (antigo edificio CIT II)

Que é Afrontemos?

- Un programa de atención especializada (consulta psicoterapéutica con especialistas en psicoloxía sanitaria e clínica) e gratuíta para calquera persoa, de todos os estamentos da universidade (incluíndo as súas familias, que poida estar a pasar por unha situación de estrés ou crise psicolóxica (*ansiedade excesiva ou que lle parece inxustificada, sentimento de soidade e sensación de incapacidade para facer fronte ás demandas do día a día, estados de tristeza e nostalxia sen razón aparente ou que non pode controlar, afrontamento de enfermidade e perdas, pensamentos recorrentes, dificultades nas relacións persoais ou conflitos coa familia, no ámbito profesional ou da facultade/escola...*)).

Como te atenden?

- Mediante unha consulta de 50 minutos cun/ha dos/as psicólogos/as e o asesoramento de todo o equipo UIICF. Pode ser on-line ou presencial. A partir desa consulta inicial, ofrécese a cada usuario/a unha continuidade dependendo de cal sexa a súa situación; pode non ser necesaria ningunha consulta adicional, aínda que o máis habitual é que se realicen entre 3 e 6 consultas (poden espazarse cada dúas ou tres semanas).
- Sempre é a persoa usuaria a que decide que e como quere facer uso da axuda, non hai ningún compromiso nin condición. Garántese a confidencialidade mediante a firma dun consentimento informado.
- O programa *Afrontemos* inclúe a valoración e o consello psicolóxico especializado sobre como mellorar o afrontamento de estrés ou a xestión emocional e as estratexias para manexarse mellor ante unha adversidade que non se pode cambiar con facilidade ou con rapidez. Fanse intervencións en formato individual, de parella, e familiar (de acordo coa decisión da persoa usuaria) para xerar cambios na comunicación e na relación da persoa ou das persoas involucradas nunha situación problemática, de sufrimento ou conflitiva.

É fiable, pódete axudar?

- O modelo de atención de *Afrontemos* está probado en diversos programas levados a cabo na UIICF desde hai máis dunha década, incluídos programas recentes de intervención en crise. O resultado é positivo ou moi positivo no 67% dos casos; ademais, en ningún caso se informou de que o resultado tivese efectos negativos e a satisfacción coa atención recibida é unánime.
- A UIICF está habilitada como Centro Sanitario pola Xunta de Galicia e inscrita de acordo coa normativa sanitaria vixente no Rexistro de Centros, Servizos e Establecementos Sanitarios da Dirección Xeral de Ordenación e Inspección da Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia co número de Rexistro C-15-003493.

- 7 de febreiro de 2022, Mensaxe REUPS, Febreiro 2022, Abraza a esperanza.



Abraza la esperanza

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



#1 Mensaje Saludable

Universitat de Girona



Abraza la esperanza

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Abraza la esperanza

Expresar sus sentimientos

No culparse por su cáncer

No tratar de aparentar tener entusiasmo si no lo tiene

No limitar lo que le gusta hacer por el cáncer

Usted elije cuándo hablar de su cáncer

Planificar sus días como lo ha hecho siempre

Fijese en lo que usted puede controlar



Fuente: <https://www.cancer.gov/>

#1 Mensaje Saludable

Universitat de Girona

- 7 de febreiro de 2022, Difusión Expo TecEndo, querENDO MULLERES CON ENDOMETRIOSE, entre outras entidades UDC.



- 7 de febreiro de 2022, Reunión coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social no CUR.
- 7 de febreiro de 2022, Reunión co grupo de traballo sobre pregos: finalización de pregos de vending, check-list REUPS, documento de diagnose de cafetarías UDC e inicio de pregos de cafetarías e udc saudable. Repaso do programa Nutriciona nos diversos eixos: UDC Saudable, Green Campus e Xerencia.

- 7 de febreiro de 2022, Recepción do convenio ANASBABI e envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 8 de febreiro de 2022, Recepción de acta de reunión do grupo de traballo de pregos, versión final de pregos de vending –con dez días máis para últimas alegacións- e check-list REUPS dos mencionados pregos.
- 8 de febreiro de 2022, Concurso Adiccións: Tu Punto.org

Concurso “Adicciones: Tu Punto de mira”

7.500€

→ **1º Concurso de vídeos**
↓
5.000€ en premios

→ **2º Concurso de Instagram**
↓
1.200€ en premios

→ **2º Concurso de TikTok**
↓
1.300€ en premios

→ ¡tu punto!
↓ ¡Inscríbete!
www.tupunto.org

- 8 de febreiro de 2022, Plato de Harvard, Sara Cameán Carballo, bolsa UDC Saudable.

Prato para comer saudable

- **Vexetais:** cantas máis e máis variedade, mellor; patacas e patacas fritas non contan.
- **Proteína saudable:** peixe, aves de curral, limita a carne vermella e o queixo, evita o bacon, os embutidos e outras carnes procesadas.
- **Aceites saudables:** aceites de oliva e canola, limita a manteiga e evita as graxas trans.
- **Auga:** bebe auga, té ou café (con pouco ou nada de azucre), limita o leite e o zume e evita bebidas azucaradas.
- **Froitas:** moitas e de todas as cores.
- **Cereais integrais:** come variedade de cereais integrais e limita os refinados.

Harvard Health Publishing, 2017
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

3 SALUD Y BIENESTAR

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 9 de febreiro de 2022, Nomeamento do profesor Manuel Peralbo Uzquiano e do profesor Sergio Santos del Riego como representantes AESPPU (*Asociación Española de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios*).
- 9 de febreiro de 2022, Envío ao Servizo de Prevención de Riscos Laborais do proxecto de *RD de Vigilancia de Salud* para alegacións (*Plataforma One Health*).
- 9 de febreiro de 2022, Proposta a Espazo Compartido de poñer un taboleiro EC-UDC Saudable na Escola Universitaria de Enxeñería de Camiños, Canais e Portos.
- 9 de febreiro de 2022, Proposta a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e a Espazo Compartido para valorar posibilidades do Espazo Amizar (Ronda de Nelle-A Coruña) da Consellería de Política Social da Xunta de Galicia.

- 9 de febreiro de 2022, Reenvío dos cursos de SEDRA á Oficina de Igualdade de Xénero e as facultades de Dereito e de Ciencias da Educación, para difusión -se así o consideraran- nas respectivas comunidades.
- 10 de febreiro de 2022, Conferencias Info-Nutriciona UDC Saudable, Alimentación saudable e sostible, Escola Politécnica de Enxeñería de Ferrol. Presentes (9) y on line (23).

Escola Politécnica de Enxeñería de Ferrol

ALIMENTACIÓN SAUDABLE E SOSTIBLE

10-02-2022 | 13:30
AULA 15 DA EPEF (SERANTES)
+ TEAMS

[pica aquí para acceder](#)

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA
GREEN CAMPUS Ferrol - UDC
hr HR EXCELLENCE IN RESEARCH
nutriciona

- 10 de febreiro de 2022, Infodrogas ASFEDRO UDC Saudable, Tecno Adiccións.

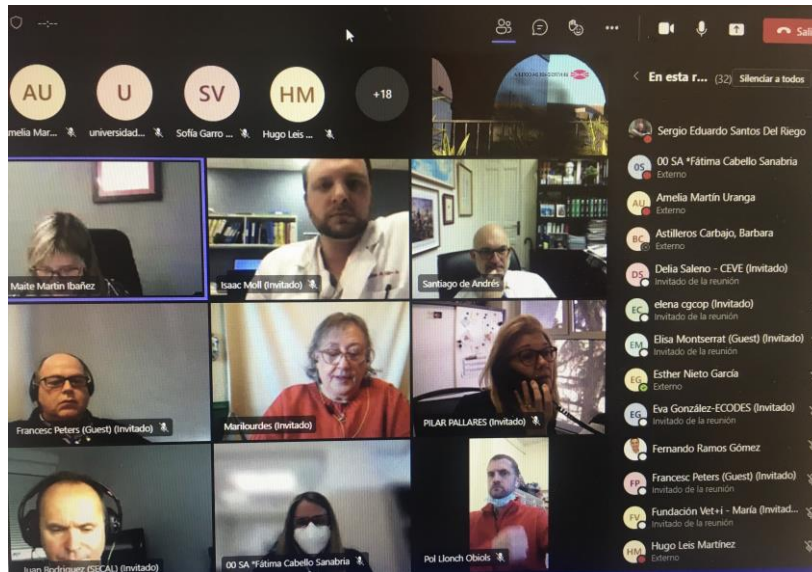


- 10 de febreiro de 2022, Difusión a rede de apoio UDC Saudable e Entidades da Expo TecEndo, querENDO MULLERES CON ENDOMETRIOSE, entre outras entidades UDC.



Video TecEndo.mp4

- 14 de febreiro de 2022, Reunión *One Health*, on line (transformar a entidade xurídica, cuota 150 euros anuais, normativa uso logo *One Health*, e propostas de liñas de traballo: lista de expertise e difusión do concepto *One Health*).



- 14 de febreiro de 2022, Envío a lista da rede de apoio UDC Saudable do convenio AGALURE, entre outra documentación (conferencias, relación de responsables de apoio e tabla de entidades actualizada).
- 15 de febreiro de 2022, Envío a lista da rede de apoio da información do Marzo Ambiental UDC 2022 a petición da OMA.
- 16 de febreiro de 2022, Info-Nutriciona UDC Saudable, Batch-Cooking Ceas. On line ()



- 16 de febreiro de 2022, Votación <https://www.treeoftheyear.org/>
Preséntase o árbore do banquete de Conxo.
- 17 de febreiro de 2022, Reunión Unidade de Investigación INTEGRA SAÚDE.
- 18 de febreiro de 2022, Xornada PAT-UDC Saudable na Facultade de Ciencias de Educación: Saúde sexual, autoestima e adiccións. Benestar biopsicosocial.



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

**Xornada
PAT-UDC Saudable**

PAT e UDC Saudable: Entidades colaboradoras para asesoría do estudantado	18 de febreiro de 2022 10:00-12:00h Salón de Graos Fac. de CC. da Educación
---	--



PAT
PLAN DE ACCIÓN TUTORIAL

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Xornada
PAT-UDC Saudable

Programa



[link á reunión en TEAMS](#)

10.00-10.15. Inauguración da Xornada

- Nancy Vázquez Veiga, vicerreitora de Planificación Académica e Innovación Docente
- José Antonio García Naya, director do CUFIE
- Manuel Peralbo Uzquiano, decano da Facultade de CC. da Educación
- Sergio Santos del Riego, director da UDCSaudable
- Montse Muriano Rodríguez, coordinadora do PAT da UDC

10:15-11:00 h Primera sesión: **Saúde Sexual e Autoestima. Adiccións.**

Modera: Thais Pousada García. Dir.^a de Espazo Compartido

Participan: QUÉROTE +, SEDRA, ASFEDRO, CRUZ VERMELLA

11:15-12:00 h Segunda sesión: **Benestar biopsicosocial**

Modera: persoal da Unidade de Atención á Diversidade

Participan: FEAFES, AFRONTEMOS, INGADA, AECC, ALCER



- 18 de febreiro de 2022, Alimentación saludable e sustentable, vídeo InfoNutriciona UDC Saudable.



Vídeo Nutriciona Febreiro.mp4

- 21 de febreiro de 2022, Recepción de pregos de cafetarías e documentación de diagnose de cafetarías dende Nutriciona.
- 21 de febreiro de 2022, Envío a Xerencia UDC e Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social dos pregos de máquinas de vending.
- 21 de febreiro de 2022, Ideas para Nutriciona UDC Saudable 2022-2023.
- 22 de febreiro de 2022, Propostas de temáticas a *One Health: Benestar biopsicosocial: Promoción de Saúde e Prevención primaria de Enfermidade, Xestión do tempo e das rutinas como determinantes de saúde. Conciliación de actividade, ocio e tempo libre, Atención á diversidade orientada á inclusión laboral e social de persoas con discapacidade. Perspectiva de xénero. Sustentabilidade medio-ambiental, económica e social.*
- 22 de febreiro de 2022, Aprendizaxe colaborativo Espazo Compartido-Innovación e Promoción de Saúde, Rehabilitación e Autonomía Persoal (Máster Universitario en Asistencia e Investigación Sanitaria).



- 23 de febreiro de 2022, Reunión fase 2 del Plan Estratéxico- Comisión de Responsabilidad Social e Sustentabilidade. Elaboración DAFO.
- 23 de febreiro de 2022, Proposta a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social para solicitar un espazo-área de Saúde, Diversidade e Inclusión no Espazo AMIZAR-A Coruña da Consellería de Política Social da Xunta de Galicia.
- 23 de febreiro de 2022, Envío de alegacións ao RD sobre Vixancia de Saúde dende a UDC-One Health/UDC Saudable ao Ministerio de Sanidade.

- 24 de febreiro de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable.

"barrinaas" de cangrexo
expectativas | realidade



Surimi, auga, amidón, amidón modificado, aceite de xirasol, sal, albúmina de ovo, proteína vexetal, aromas (de crustáceos e peixe), potenciador do sabor (E 621), azucre e colorante.

- 24 de febreiro de 2022, Infodrogas ASFEDRO UDC Saudable.

TRASTORNO POR USO DE VIDEOXOGO ONLINE

USO PERSISTENTE E RECURRENTE DE INTERNET PARA PARTICIPAR EN XOGOS. XERALMENTE CON OUTRAS PERSOAS COMPETIDORAS E DURANTE MÁIS DE 8 HORAS.

COÑECIDA COMO " GAMING DISORDER", ESTA ADICCIÓN ESTÁ RECOÑECIDA POLA OMS E RECOLLIDA NO MANUAL DE DIAGNÓSTICO CIE-11 EN VIGOR DENDE 01/01/22.

INCREMENTÁSE A ADICCIÓN POLA POSIBILIDADE DA CONEXIÓN 24/7. A PARTICULARIDADE DO XOGO SEN FIN. AS RECOMPENSAS POR MAIOR TEMPO INVESTIDO. A INTERACCIÓN GRUPAL ...

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 24 de febreiro de 2022, Infografía Nutrición-UDC Saudable Green Campus Ferrol.
- 25-26 de febreiro de 2022, Curso de Primeiros Auxilios, Quirón prevención.



- 28 de febreiro de 2022, Conferencias Obradoiros Universidade Sénior-UDC Saudable. Green Campus Ferrol e Green Campus Riazor.



CONFERENCIAS E OBRADOIROS SAUDE E BENESTAR MARZO DE 2022	CONFERENCIAS E OBRADOIROS SAUDE E BENESTAR MARZO DE 2022
<p>8 DE MARZO, ÁS 12.30</p> <p><i>"Conéctate con cabeza: Obradoiro para a prevención e detección da violencia de xénero dixital", a cargo de Jeane Costa, Sexóloga de SEDRA</i></p>	<p>3 DE MARZO, ÁS 12.30</p> <p><i>"Cómo cuidar a túa saúde mental", a cargo de Beatriz López González, Educadora social de Saúde Mental FEAFES Galicia.</i></p>
<p>22 DE MARZO, ÁS 12.30</p> <p><i>"Detección precoz do cancro", a cargo de Rosalía Fernández, Psicóloga da Xunta de Ferrol de AECC</i></p>	<p>10 DE MARZO, ÁS 12.30</p> <p><i>"Talle de Saúde Emocional", a cargo de Carmen Castro Castro, formadora e voluntaria de Cruz Vermella da Coruña</i></p>
<p>29 DE MARZO, ÁS 12:30</p> <p><i>"Comprendendo a adicción: Dos mitos compartidos á realidade", a cargo de Gerardo Sabio, Psicólogo Clínico e Dtor. Técnico de ASFEDRO</i></p>	<p>17 DE MARZO, ÁS 12:30</p> <p><i>"Cancro: Alcol e Tabaco", a cargo de Rosa Trillo Sánchez-Brunete, Psicóloga de AECC da Coruña</i></p>
<p>24 DE MARZO, ÁS 12:30</p> <p><i>"Xestión emocional da perda de saúde", a cargo de Josefina Permuy Quiñoá. Psicóloga especialista en neuropsicología, de Cruz Vermella da Coruña</i></p>	<p>24 DE MARZO, ÁS 12:30</p> <p><i>"Xestión emocional da perda de saúde", a cargo de Josefina Permuy Quiñoá. Psicóloga especialista en neuropsicología, de Cruz Vermella da Coruña</i></p>
<p>Salón de Actos "Concepción Arenal" do campus de Esteiro (Ferrol)</p>	<p>Universidade Sénior - A Coruña Normal (Paseo de Ronda, 47, 1º)</p>
<p>Logos: universidade sénior, UDC Saudable, UNIVERSIDADE DA CORUÑA, UDC GREEN CAMPUS FERROL, Coa colaboración de: FERROL</p>	<p>Logos: universidade sénior, UDC Saudable, UNIVERSIDADE DA CORUÑA, GREEN CAMPUS RAZOR</p>

- 28 de febreiro de 2022, Infografías Bolseiras UDC Saudable.

NIN UN POUCO DE ALCOHOL É BO

"Non hai un nivel de consumo de alcohol libre de riscos" OMS, 2008

O consumo de alcohol é a terceira causa de enfermidade e morte prematura a nivel mundial.

Ter unha dieta vexetariana/vegana é saudable?

si

Ben deseñada é unha proposta dietética moi saudable, xa que conleva inmensos beneficios; por exemplo: menor risco de padecer algúns cancros ou obesidade; ademais, relaciónase coa sosteñibilidade, coa ética animal e co cuidado do medio ambiente.

Prato para comer saudable

- Vexetais:** cantas máis e máis variedade, mellor; patacas e patacas fritas non contan.
- Proteína saudable:** legumes, peixe, aves de curral, limita a carne vermella e o queixo, evita o bacon, os embutidos e outras carnes procesadas.
- Aceites saudables:** aceite de oliva, limita a manteiga e evita as graxas trans.
- Auga:** bebe auga ou infusiones; evita o leite, o zume e as bebidas azucaradas.
- Froitas:** moitas e de todas as cores.
- Cereais integrais:** come variedade de cereais integrais e limita os refinados.

Harvard Health Publishing, 2017
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Calorías ou calidade?

Ainda que dous alimentos poidan ter as mesmas kcal, o seu valor nutricional pode diferir moito entre eles.

Por iso, o mellor é decantarse sempre polas opcións máis beneficiosas para a nosa saúde.

- 1 de marzo de 2022, Publicidade Green Campus Riazor.

PLANTA UNHA ÁRBORE E ESTARÁS SEMBRANDO CONCIENCIA

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

GREEN CAMPUS RIAZOR

Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 2 de marzo de 2022, Invitación a Comunidade UDC para participar no II Congreso UPS, organizado pola Universidade de Burgos e a REUPS.



II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

2-4 Noviembre 2022

**Hospital Del Rey.
Universidad De Burgos**



<https://www3.ubu.es/iicups/>



UNIVERSIDAD DE BURGOS



fundación
Universidad de Burgos

- 3 de marzo de 2022, Difusión 11 Concurso: Tu punto de mira.

Concurso “Adicciones: Tu Punto de mira”

7.500€

→ **11º Concurso de vídeos**
↓
 5.000€ en premios

→ **2º Concurso de Instagram**
↓
 1.200€ en premios

→ **2º Concurso de TikTok**
↓
 1.300€ en premios

↓ ¡Inscríbete!
www.tupunto.org

→ **¡tu punto!**

Un programa de: **PDS**
PROMOCIÓN Y DESARROLLO SOCIAL

Financiado por: **SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD**
MINISTERIO DE SANIDAD
SELECCIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Con la colaboración de: **REUPS**

- 3 de marzo de 2022, Reunión con “1000 corazones saudables”.
- 4 de marzo de 2022, Reunión con bolseiras UDC Saudable. Motivo: Green Campus CUR no contexto do Green Campus Riazor.
- 4 de marzo de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable.



- 4 de marzo de 2022, Drogas e xénero. Imaxina.



imaxina xénero-2.mp4

- 4 de marzo de 2022, Recepción do convenio ANASBABI ciliopatías-UDC Saudable.
- 4 de marzo de 2022, Nomeamento de Teresa Reigosa Varela como nova responsable de apoio UDC Saudable da Escola de Relacións Laborais, centro adscrito á UDC. Envío de información.
- 4 de marzo de 2022, Infografía de Habilidades para a Vida (OMS).



HABILIDADES PARA A VIDA

Organización Mundial da Saúde (OMS)



- 7 de marzo de 2022, Convocatoria da primeira reunión do grupo de traballo de alimentación para os pregos de cafetarías.
- 7 de marzo de 2022, Envío a Rede de Apoio UDC Saudable da información sobre o 11 Concurso Adicións: O teu punto de mira.

- 7 de marzo de 2022, Envío do link, aos representantes de entidades externas con convenio coa UDC Saudable, sobre as Xornadas PAT-UDC Saudable <https://sway.office.com/gIIX505Xda1hqPHc?ref=Link&loc=play>
- 7 de marzo de 2022, Envío de solicitude aos responsables de xardins de Riazor para ubicar plantas axeitadas nas catro xardineras da entrada do Centro Universitaria de Riazor.
- 7 de marzo de 2022, Solicitude de datos de contaminación (radón, lumínica, atmosférica, ruido) e outros informes do CUR ao Servizo de Prevención de Riscos Laborais.
- 7 de marzo de 2022, Envío de informe sobre actuacións Green Campus Riazor do CUR a Oficina de Medio-Ambiente e Xerencia UDC para consideracións. Redistribucion de accións e responsabilidades.
- 7 de marzo de 2022, Envío de documento coas actuacións feitas e pendentes do Green Campus Riazor-CUR á secretaria do Green Campus Riazor, Prof^a. Matilde García Sánchez, secretaria do Green Campus Riazor e Directora da Universidade Sénior e tamén aos membros da comisión CUR do Green Campus Riazor.
- 7 de marzo de 2022, Campaña nacional da REUPS.

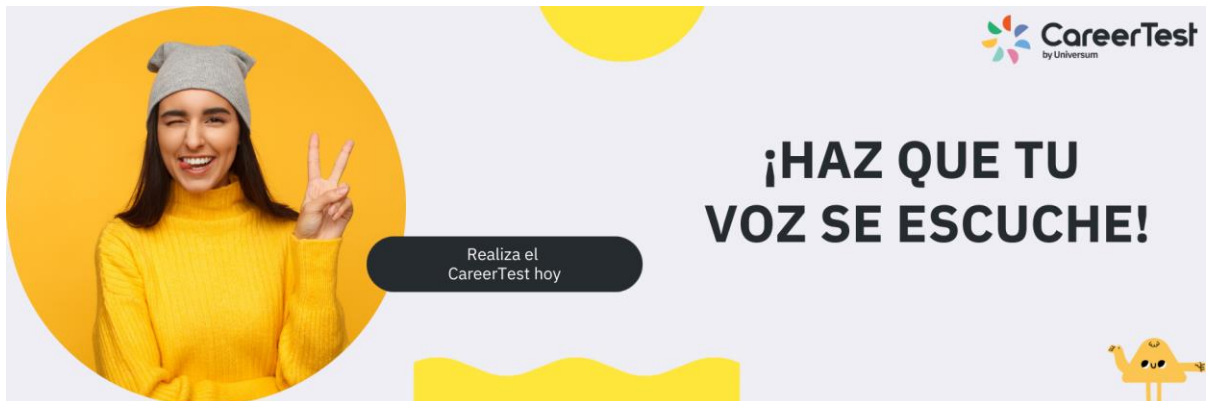
MES	TEMÁTICA	UNIVERSIDAD ENCARGADA
MARZO	Importancia de los hábitos saludables para la prevención del cáncer colorrectal	Universidad de Murcia
ABRIL	7 de abril: Día Mundial de la Salud	Universitat Autònoma de Barcelona
MAYO	E-cigarrillos y cachimbas: la antesala del tabaco	Universitat de les Illes Balears
JUNIO	Redes sociales y tecnoestrés	Universitat de Barcelona
SEPTIEMBRE	Importancia de una pausa activa en la rutina	Universidad Miguel Hernández
OCTUBRE	10 de octubre: Día Mundial de la Salud Mental	Universidad de Huelva
NOVIEMBRE	30 de noviembre: Día Internacional de la lucha contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)	Universidad de Málaga
DICIEMBRE	Haciendo una compra más saludable y sostenible	Universitat Jaume I

- 8 de marzo de 2022, Día Internacional da Muller.



- 7 de marzo de 2022, Documento para impresora CUR no contexto Green Campus de Riazor.
- 7 de marzo de 2022, Envío de conferencias entidades, responsables de apoio UDC Saudable e Entidades con convenio coa UDC Saudable a lista de profesorado.
- 7 de marzo de 2022, Proposta dende ASFEDRO (Rebeca Graña) do curso de formación para estudiantado UDC e sociedade: “Axentes preventivos no risco do consumo de drogas no lecer nocturno con enfoque de xénero”.
- 8 de marzo de 2022, Reunión coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social para tratar obxectivos estratéxicos e operativos da comisión de Responsabilidade Social e Sustentabilidade do Plan Estratéxico 2022-2026.
- 9 de marzo de 2022, Reunión da dirección UDC Saudable sobre pregos con Nutriciona.

- 9 de marzo de 2022, A petición da adxunta da Vicerreitoría de Estudantes, Participación e Empregabilidade, difusión da enquisa ao alumnado da Rama de Ciencias da Saúde para fomentar a participación do estudiantado UDC e difusión en redes:
<https://careertest.universumglobal.com/s/22esudconetreeplanted>



- 9 de marzo de 2022, Recepción de la edición 1 completa dos pregos de cafeterías UDC dende a empresa Nutriciona, considerando a diagnose realizada as cafeterías universitarias.
- 9 de marzo de 2022, Presentación do Currículum Social da Universidade da Laguna (OMNIT), minuto 28.27:
<https://www.youtube.com/watch?v=cjyNEkbnQXM>
- 9 de marzo de 2022, Green Campus Riazor.



- 10 de marzo de 2022, Difusión de CV Social da Universidade La Laguna a rede de apoio UDC Saudable.
- 10 de marzo de 2022, Reto Salúdico Infodrogas.
https://kahoot.it/challenge/01140516?challenge-id=f1178cfe-d27f-4b09-8ffd-d5448e508ec2_1646898543730



- 10 de marzo de 2022, Información sobre o día Mundial do Ril.



DÍA MUNDIAL DO RIL
10 de Marzo do 2022

COIDA A TÚA SAÚDE RENAL!

Mesa informativa o 9 de marzo de 10:00 a 14:00
Edificio de Apoio ao Estudo (Campus de Esteiro — Ferrol)

Mesa informativa o 11 de marzo de 09:00 a 11:00
Centro Cultural Universitario de Riazor (A Coruña)

Axudámosche a previla!

Coruña Alcer
Asociación para a Loita Contra as Enfermidades de Ril

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 10 de marzo de 2022, Difusión axudas a Ucraína, Oficina de Cooperación e Voluntariado.

Cruz Vermella: <https://www2.cruzroja.es/.../-/cruz-roja-crisis-ucrania>

Cáritas: <https://www.caritas.es/emergencias/caritas-con-ucrania/>

Médicos do Mundo: <https://www.medicosdelmundo.org/>

Entreculturas: <https://www.entreculturas.org/es/home>

Educo: <https://www.educo.org/landing/emergencia-ucrania>

Farmamundi: <https://farmaceuticosmundi.org/solidaridad-con-ucrania/>

Ayuda en Acción: <https://colabora.ayudaenaccion.org/.../es/emergencia-ucrania>

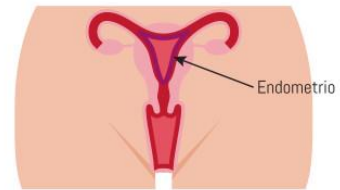


- 11 de marzo de 2022, Reunión con servizo de contratación UDC sobre os pregos de vending.
- 14 de marzo de 2022, Mensaxe ao grupo de traballo de pregos para iniciar procesos de licitación de máquinas de vending y cafeterías.
- 14 de marzo de 2022, Día mundial da endometriose.



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 diagnósticala. 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.

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.

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...

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 diagnósticase pola dificultade para embarazarse.

SEMPRE APARECEN TODOS OS SÍNTOMAS?

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

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.

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.

INFORMACIÓN AVALADA POLA
Sociedade Galega de Obstetricia e Xinecoloxía.



- 14 de marzo de 2022, Reunión con director ETSAC da Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e do Director UDC Saudable. Motivo: VIII Outubro UDC Saudable 2022.
- 15 de marzo de 2022, Saúde mental en tempos de pandemia, FEAFES, Facultade de Dereito.
- 16 de marzo de 2022, Conferencia InfoNutriciona UDC Saudable: Cociña para principiantes, Escola Universitaria de Deseño Industrial, Campus de Esteiro. Ferrol. Presentes: 7 , On line: 36, total: 43.

The poster features a large pink circle on the right containing the text 'Escola universitaria de diseño industrial' and 'COCINA PARA PRINCIPIANTES'. On the left, there are two circular images: one showing a hand stirring a red bowl of green food, and another showing a person holding a spoon over a plate of food. The event details are listed below the images: '16-03-2022 | 12:30 AULA DE AUDIOVISUAIS + TEAMS'. A button with a mouse cursor icon says 'pica aquí para acceder'. The bottom of the poster includes logos for UDC Saudable, Green Campus, hr, and nutricionA.

EUDI
CAMPUS INDUSTRIAL

Escola universitaria de
diseño industrial

COCINA PARA PRINCIPIANTES

16-03-2022 | 12:30
AULA DE
AUDIOVISUAIS +
TEAMS

pica aquí
para
acceder

UNIVERSIDADE DA CORUÑA
UDC Saudable
GREEN CAMPUS
hr
nutriciona

- 16 de marzo de 2022, Reunión Plan Estratégico, Fase 3: Obxectivos estratéxicos e operativos.
- 18 de marzo de 2022, One Health: **Declaración de Zaragoza para impulsar e mellorar a vixiancia en Saúde:** equipos multidisciplinares, creación da Rede Estatal de Vixilancia de Saúde Pública (que inclúa a vixilancia de enfermidades transmisibles, enfermidades non transmisibles, violencia e lesións, determinantes sociais da saúde e inequidades en saúde e integre a información procedente doutros

sistemas de vixilancia como farmacovixilancia, saúde animal, seguridade alimentaria, sanidade ambiental e outros), modernización dos sistemas de información.

<https://www.lamoncloa.gob.es/serviciosdeprensa/notasprensa/sanidad14/Paginas/2022/100322-darias.aspx>

- 18 de marzo de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable: Azucre oculto.



VIDEO MARZO
UDC.mp4

- 18 de marzo de 2022, Como coidar a túa saúde mental, FEAFES, Facultade de Ciencias (26 alumnos-as presentes e 20 persoas on line, total: 46).

UNIVERSIDADE DA CORUÑA
FACULTADE DE CIENCIAS
UDC Saudable
CONFERENCIA
“Como coidar a túa saúde mental”
Patricia Grandío González
Técnica de Atención Integral
Saúde Mental FEAFES Galicia
Venres 18/03/22, 12:00h
Virtual (Teams)


Organiza:
UDC Saudable
Facultade de Ciencias



- 18 de marzo de 2022, Recepción da participación coas aportacións, bibliografía e preguntas verdadeiro-falso do profesor Eliseo Iglesias Soler (Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física, Universidade da Coruña) para o curso MOOCs da Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS).
- 18 de marzo de 2022, Compromiso eco-estudiantes, eco-docentes e eco-pas para o Green Campus Riazor elaborado polas bolseiras UDC Saudable Uxía Loureiro Salvadores e Sara Cameán Carballo.

Compromisos para eco-estudiantes, eco-docentes e eco-pas



- 21 de marzo de 2022, Mensaxe UDC Saudable Marzo 2022.

21 de marzo día mundial do síndrome de down



Neste día quérese xerar unha concienciación pública, ademais de recordar a dignidade inherente, a valía e as contribucións das persoas con Síndrome de Down.



••••• ❖ •••••

"¿Especial? O que teño de especial é un entorno que loitou porque sexa o máis autónomo posible".

- Pablo Pineda

3 SALUD Y BIENESTAR



10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS






- 21 de marzo de 2022, Reunión Grupo de Traballo sobre pregos de cafeterías con presenza de Martina Rey Dono (OMA), Nutriciona e Dirección UDC Saudable.
- 21 de marzo de 2022, Ubicación de etiquetas querENDOmulleresconendometriose nos WC de mulleres do Centro Universitario de Riazor. Green Campus Riazor.
- 21 de marzo de 2022, Ubicación dos compromisos ecoestudantes, ecodocentes y ecopas no Centro Universitario de Riazor, Green Campus Riazor.
- 21 de marzo de 2022, Determinación dun tableiro Green Campus Riazor no Centro Universitario de Riazor.
- 21 de marzo se 2022, Mensaxe REUPS Marzo 2022.

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

crue
Universidades Españolas Sostenibilidad

OBJETIVOS SOSTENIBLES

3 **Planificación**

ACTÚA AHORA

HÁBITOS SALUDABLES
EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER COLORRECTAL

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

#1 Mensaje Saludable

Imagen: REUPS | Fuente: Universidad de Oviedo | Fuente: Universidad de los Balcanes / Shutterstock.com

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

crue
Universidades Españolas Sostenibilidad

OBJETIVOS SOSTENIBLES

3 **Planificación**

ACTÚA AHORA

HÁBITOS SALUDABLES
EN LA PREVENCIÓN DEL CÁNCER COLORRECTAL

- EVITAR EL TABACO Y EL ALCOHOL
- EVITAR LAS GRASAS
- AUMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y GRANOS ENTEROS
- DISMINUIR EL CONSUMO DE CARNES ROJAS Y CARNES PROCESADAS
- HACER EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE

#1 Mensaje Saludable

Imagen: REUPS | Fuente: Universidad de Oviedo | Fuente: Universidad de los Balcanes / Shutterstock.com

- 22 de marzo de 2022, Solicitud de estadio de Elviña para partido de fútbol+ocio inclusivo+recollida de alimentos pola Fundación Ingada.

- 22 de marzo de 2022, Envío de relación de profesorado de apoio UDC Saudable para descontos no POD 2022-2023.
- 22 de marzo de 2022, Frase para a Memoria do Reitor 2021: *“A UDC Saudable 2021 promove fundamentalmente estratexias relacionadas coa alimentación e o benestar biopsicosocial na comunidade UDC. Aspectos como a elaboración dos pregos de máquinas de vending e cafetarías, conferencias e infografías sobre alimentación saudable e sustentable, batch cooking e etiquetaxe de alimentos. Asináronse catro convenios con entidades externas e ofrecéronse conferencias de entidades biopsicosociales, entre outras, e infografías sobre adiccións químicas. A UDC Saudable colaborou coa plataforma One Health, con programas Green Campus e con Espazo Compartido na inclusión en materias de titulacións oficiais de alumnado con discapacidade intelectual. O VII Outubro UDC Saudable foi co-organizado pola Escola Universitaria de Deseño Industrial (EUDI). Ademais, continuouse fomentando estratexias de comunicación e concienciación de promoción de saúde: campañas REUPS e UDC Saudable mensuais, vacúas covid, euromelanoma, cancro ou emocións, entre outras”.*
- 22 de marzo de 2022, Traslado ao Servizo de Prevención de Riscos Laborais (SPRL) da suxerencia do profesor Javier Cremades Ugarte, catedrático da área de Botánica, de realizar na UDC cribados preventivos do cancro colorrectal.
- 22 de marzo de 2022, Información do cronograma de participación das bolsaeras UDC Saudable na Feira de Sustentabilidade OMA.

- 22 de marzo de 2022, Carta de respaldo institucional da UDC Saudable a Fundación Abrente-ENKI, Convocatoria Galicia 2022-promoción da autonomía persoal, atención ao envellecemento, á discapacidade e a enfermidades dirixida ao Comité de valoración de Fundación La Caixa.
- 23 de marzo de 2022, Batch Cooking: Planificación do menú semanal, Facultade de Ciencias da Saúde, presentes: 3, on line: 40, total: 43.

The poster is for an event titled "Batch Cooking: Planificación do Menú Semanal" (Batch Cooking: Weekly Menu Planning). It is organized by the Faculty of Health Sciences, Oza Campus, at the University of A Coruña (UDC Saudable). The event is scheduled for March 23, 2022, at 17:30, in the Occupational Therapy Building, and is part of the TEAMS initiative. The poster features a circular image of hands preparing a sandwich and another circular image of hands looking at a menu. It includes logos for UDC Saudable, Green-Campus, HR Excellence in Research, and Nutriciona. A QR code is provided for access.

Facultade de Ciencias da Saúde, Campus de Oza

BATCH COOKING: PLANIFICACIÓN DO MENÚ SEMANAL

23-03-2022 | 17:30
EDIFICIO DE TERAPIA OCUPACIONAL
+ TEAMS

[pica aquí para acceder](#)

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA
Green-Campus HR EXCELLENCE IN RESEARCH
nutriciona

- 23 de marzo de 2022, 25 Aniversario da Oficina de Cooperación e Voluntariado UDC, Gonzalo Fanjul: "Prosperidade e Seguridade nun mundo postcovid: leccións por unha axenda global".

- 24 de marzo de 2022, Intendencia para partido benéfico+ocio inclusivo+recollida de alimentos da Fundación INGADA.
- 24 de marzo de 2022, Indodrogas ASFEDRO UDC Saudable



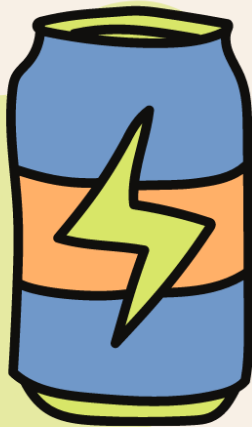
- 24 de marzo de 2022, Envío de accións operativas do Plan Estratégico sobre hábitos, rutinas e estilos de vida saudable, á Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 25 de marzo de 2022, Reunión Green Campus Riazor, Teams on line: Asuntos: Ecoauditorías e Actuacións.
- 25 de marzo de 2022, Distribución POD para responsables de Comisión de Apoio UDC Saudable.

NIF	HORAS	NOME
	4	Alicia Martínez Rodríguez
	4	Emma Lezcano González
	4	Francisco Javier López Rivadulla
	4	Iván López Martínez
	4	Javier Parapar López
	4	Jorge Rodríguez Álvarez
	4	José Ángel Fernández Holgado
	4	Julia Álvarez García
	4	Laura Nieto Riveiro
	4	Luisa Santos Fidalgo
	4	Manuel Martínez Carballo
	4	María Esther Rovira Sueiro
	4	Pablo Arias Rodríguez
	4	Javier Ruiz Astiz
	4	Abraham Prieto García

Por cargo, non se inclúen: Alfonso Gomis, Carmen Coronado, Natividad López, Antonio López e Juan Carlos López. E tampouco responsables de centros adscritos.

- 25 de marzo de 2022, O próximo venres a nova representante na Comisión de Apoio UDC Saudable da Facultade de Turismo será a profesora Rosa María Mariz Pérez, decana.
- 25 de marzo de 2022, Envío ao Ministerio das aportacións *One Health* en relación co Anteproxecto de Lei de Protección, Dereitos e Benestar Animal.
- 28 de marzo de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable

Bebidas enerxéticas, por qué non son recomendables?



Contido elevado en cafeína.

O equivalente a entre unha e tres tazas de café, de súpeto.

Grandes cantidades de azucre engadido.

Unha única lata de 250ml consta de preto de 25-30 gramos, máis do máximo recomendado pola OMS, diariamente.

- 29 de marzo de 2022, Quinta reunión do grupo de traballo sobre pregos de vending e de cafetarías.
- 29-31 de marzo de 2022, Feira da Sustentabilidade da Oficina de Medio-Ambiente coa presenza das bolseiras UDC Saudable.

ENTRADA FACULTADE ECONOMÍA E EMPRESA (CAMPUS ELVIÑA)
29, 30 e 31 de marzo
de 10h a 18h

FEIRA DA SUSTENTABILIDADE

Greenpeace · CEIDA · Agrupación Ío · Alcer Coruña
Comercio Xusto Solidaridad Galicia · UDC Saudable
GN Hábitat · Proxecto Xerminando
Pura Vida Ecocentro · FAEPAC
Oficina Medio Ambiente UDC
Oficina Cooperación e Voluntariado UDC

Stands informativos
Obradoiros de sustentabilidade
Exposicións
Encontros de presentación de entidades
Agasallos sustentables
Actividades do Marzo Ambiental

ANÍMATE E PARTICIPA!

UNIVERSIDADE DA CORUÑA
Fundación Alcoa



Sara Cameán Carballo, estudante de Educación Social e bolsreira UDC Saudable



Uxía Loureiro Salvadores, estudante de Socioloxía e bolsreira UDC Saudable

- 30-31 de marzo de 2022, Participación de UDC Saudable nas Xornadas de Portas Abertas Virtuais para futuros estudantes da UDC.
- 31 de marzo de 2022, Conferencia sobre alimentación saludable e sostible de Nutriciona na Escola de Relacións Laborais: presenciais: 48; on line: 5; total: 53 asistentes.

erfac

Escola de relacións laborais

ALIMENTACIÓN SAUDABLE E SOSTIBLE

31-03-2022 | 9:30
E.U. DE RELACIONES LABORAIS E RRHH DA CORUÑA + **TEAMS**

[pica aquí para acceder](#)

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA hr HR EXCELLENCE IN RESEARCH nutriciona

- 31 de marzo de 2021, Modificación e incorporación de profesionais ao punto Nin + Nin – (Cruz Vermella): Marina Gómez Suárez- alumna en prácticas del CS de Integración Social, Ana Dopazo Gómez-alumna en prácticas de prevención en drogodependencias e outras condutas adictivas, Miriam Inmaculada García Roca-Grao en Periodismo.
- 31 de marzo de 2021, Envío de pregos vending a servizo de contratación e xerencia UDC dende Nutriciona.
- 31 de marzo de 2021, Habilidades para a Vida(OMS)

HABILIDADES PARA A VIDA

Organización Mundial da Saúde (OMS)

Emocionais

- Empatía
- Manexo de...
 - emocións e sentimentos;
 - tensións e estrés.

Cognitivas

- Pensamento crítico
- Pensamento creativo
- Autoconhecimento
- Toma de decisións

Sociais

- Comunicación asertiva
- Relacións interpersoais
- Manexo de conflitos

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

- 31 de marzo de 2022, Green Campus Riazor.



- 1 de abril de 2022, Ofrecemento a Real Academia de Medicina das redes de comunicación/concienciación da UDC Saudable-
- 1 de abril de 2022, Nomeamento da profesora e decana da facultade de Turismo, María Rosa Mariz Pérez, como responsable de apoio UDC Saudable.
- 1 de abril de 2022, Invitación da profesora Carmen Gallardo, Presidenta honorífica REUPS, e do Dr. Hiram Arroyo, presidente RIUPS, para participar nas II Seminario Internacional de Promoción e Educación para a Saúde.

- 2 de abril de 2022, O director da ETSAC comunícanos que o día interancional da Arquitectura, no mes de Outubro, versará sobre o *"design that protects, develops and restores human, animal and environmental health, emphasising the interconnectedness of the natural and built environments"*.
- 4 de abril de 2022, Reunión coa valedora universitaria, profesora Ana Dorotea Tarrío Tobar, sobre a participación no Green Campus Riazor-CUR.
- 4 de abril de 2022, Recepción da proposta Nutricional 2022-2023 previamente ao envío a Xerencia UDC.
- 5 de abril de 2022, Mensaxe UDC Saudable Abril 2022.

5 de abril

Día Internacional da Conciencia



O ben-estar é ao corpo humano o que a conciencia é á promoción da saúde.

Vanegas, J. H., 2015



- 5 de abril de 2022, Recepción de acta de quinta reunión do grupo de traballo de pregos (vending+cafeterías) dende Nutriciona.
- 5 de abril de 2022, Difusión concurso de vídeos Tu Punto.org.
- 5 de abril de 2022, Convocatoria da 6ª reunión do grupo de traballo (pregos de cafeterías).
- 5 de abril de 2022, Autorización dende a OMA para uso da exposición “Plato de Harvard” pola asociación AFFINOR.
- 5 de abril de 2022, Proposta para solventar os residuos do CUR dirixida a OMA.
- 6 de abril de 2022, Declaración medio ambiental e de vida saudable e cartaces de reciclaxe para o Green Campus Riazor feitos polas bolseiras UDC Saudable.
- 6 de abril de 2022, Recepción de actas 4 e 5 do grupo de traballo de pregos dende Nutriciona.
- 6 de abril de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable

ETIQUETAXE DE ALIMENTOS



DENOMINACIÓN DO PRODUTO:
nome real do produto que vou comprar, aparece encima da lista de ingredientes.

TÁBOA NUTRICIONAL: móstranse as cantidades dalgúns nutrientes do produto por cada 100 gramos ou ml. Tenta evitar aqueles que sexan ricos en sales e azucres.

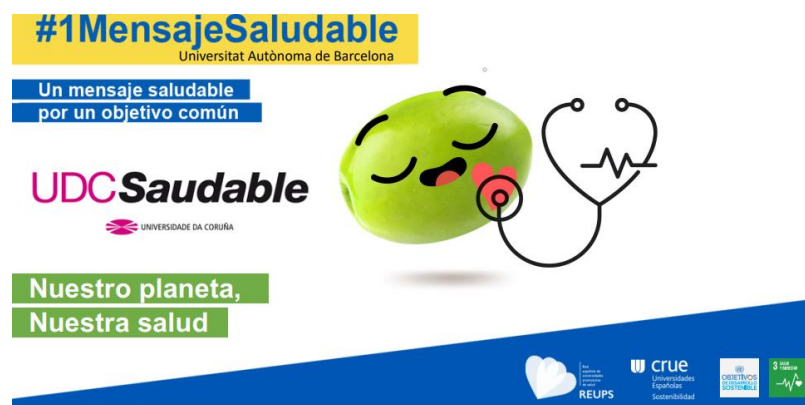
LISTA DE INGREDIENTES: sitúanse de maior a menor proporción no produto. Elixe aqueles que teñan menos de 5 ingredientes e evita aqueles en os que o azucre sexa un dos primeiros.

Algúns produtos mostran as cantidades de vitaminas e minerais que teñen, pero non quere dicir que sexan mellores que outros que non os teñen.

- 6 de abril de 2022, Conferencia sobre Mitos e Lendas en Nutrición na Facultad de Ciencias do Traballo, Green Campus Ferrol, Campus de Esteiro, presenciais: 6.



- 7 de abril de 2022, Día Mundial da Saúde, “A noso planeta, a nosa saúde”.



Nuestro planeta, nuestra salud

10 Consejos

Para mejorar tu salud y ser sostenible

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

SALUDABLES

SOSTENIBLES



Seguir una dieta equilibrada



Llevar un consumo responsable



Hacer ejercicio físico



Moverse de forma sostenible



Cuidar tu salud mental



Apostar por una alimentación sostenible



Dormir bien



Reciclar



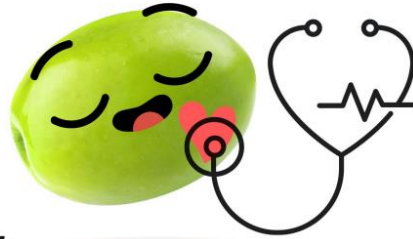
No fumar



Educación ambiental



Un mensaje saludable por un objetivo común



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Nuestro planeta, nuestra salud

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 SALUD Y BIENESTAR

#1MensajeSaludable
Universitat Autònoma de Barcelona

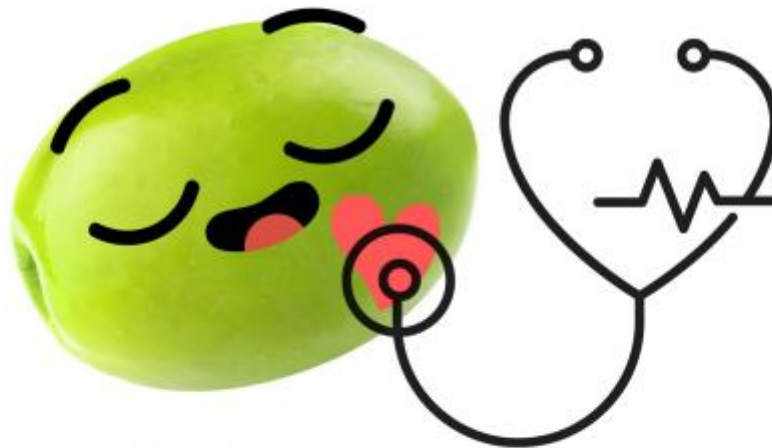
Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

crue
Universidades Españolas Sostenibilidad

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
3 SALUD Y BIENESTAR

Nuestro planeta, Nuestra salud

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



#1MensajeSaludable

- 7 de abril de 2022, Infodrogas Asfedro UDC Saudable: Riscos do uso das Pantallas.



REVISANDO RISCOS DO USO DAS PANTALLAS.mp4

- 7 de abril de 2022, Participación UDC Saudable no Observatorio Galego de Dinamización Demográfica, Saúde e Benestar.
- 8 de abril de 2022, Conferencia de Quérote + UDC na facultade de dereito “A convivencia baseada non respecto á diversidade sexual” polo traballador social Iago Legazpi Irimia.
- 8 de abril de 2022, Envío dende Nutriciona da proposta para o curso 2022-2023 á Xerencia UDC.
- 11 de abril de 2022, Envío da participación en MOOC REUPS de Laura Delgado Lobete, investigadora terapeuta ocupacional da Unidade de Investigación en Integración e Promoción da Saúde (INTEGRA SAÚDE) e do profesor Eliseo Iglesias Soler, da Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física dende a UDC Saudable.
- 19 de abril de 2022, Reunión grupo de traballo sobre pregos de cafetarías.
- 20 de abril de 2022, Envío das memorias bolseiras UDC Saudables Uxía Loureiro Salvadores (Socioloxía) e Sara Cameán Carballo (Educación Social).
- 20 de abril de 2022, Conferencia sobre Etiquetaxe Nutricional. Sabes o que compras? na Facultade de Filoloxía, Campus de A Zapateira, presenciais: 6; on line: 24; total: 30.

Facultade de Filoxía
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Facultade de Filoxía
**ETIQUETAXE
NUTRICIONAL,
SABES O QUE
COMPRAS?**

20-04-2022 | 13:00
SALA DE XUNTAS DA
FACULTADE DE FILOLOXÍA +
(HTTPS://BIT.LV/3KNFSAQ)

UNIVERSIDADE DA CORUÑA
UDC Saudable

Green-Campus

nutriciona

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

- 21 de abril de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable: COMO SABER SE TES UN CORPO DE VERÁN?. Como se achega o verán é común que moita xente queira comezar a facer "dietas milagre", por eso nos parecía adecuado recordar que calqueira corpo é totalmente válido, para calqueira época do ano.



Operación verán.mp4

- 25 de abril de 2022, Declaración medio-ambiental e outras imaxes ubicadas no CUR do Green Campus Riazor.
- 26 de abril de 2022, Infografía alimentación bolsas UDC Saudable Uxía Loureiro Salvadores e Sara Cameán Carballo.

cantas veces comer ao día?

Non hai un número concreto de comidas que sexa mellor que outro.

IMPORTA MÁIS O QUE SE COME, NON COMO SE REPARTE, PERO...

NON COMAS ESTANDO SACIADO/A

EVITA OS ATRACÓNS

COME ENTRE HORAS SÓ ALGO SAUDABLE

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr HR EXCELLENCE IN RESEARCH

3 SALUD Y BIENESTAR

- 26 de abril de 2022, Recepción de acta reunión 6 grupo de traballo e estratexias Green Campus de Nutrición. Asemade, pregos de vending Ed.10 final, pregos de cafetarías Ed.4 provisoria e resultados das primeiras reunións Nutrición-Green Campus Ferrol, Green Campus Riazor e Green Campus Facultade de Economía e Empresa.

- 27 de abril de 2022, Reunión Plan Estratégico UDC 2022-2026: Obxectivos operativos.
- 27 de abril de 2022, Conferencia Nutricional UDC Saudable sobre “Alimentación saludable e Planificación” na Facultade de Fisioterapia, presentes: ; on line: ; total: .

Facultade de Fisioterapia

Facultade de Fisioterapia
ALIMENTACIÓN SAUDABLE E PLANIFICACIÓN
Con cociña práctica

27-04-2022 | 17:30
FACULTADE DE FISIOTERAPIA

ANÓTATE AQUÍ

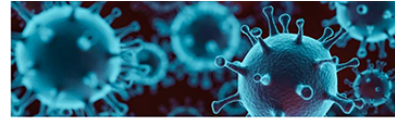
UNIVERSIDADE DA CORUÑA
UDC Saudable

Green-Campus

nutriciona

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

- 27 de abril de 2022, Normativa mascarillas UDC.



USO DA MÁSCARA EN INTERIORES DA UDC



FAI UN USO RESPONSABLE DA MÁSCARA

- Con carácter xeral, o uso da máscara en interiores será voluntario.
- Recoméndase o seu uso en espazos pechados sen ventilación, nos que as persoas non poidan garantir a distancia interpersonal de 1,5 metros (aulas, bibliotecas, laboratorios, talleres, salas de reunións, despachos, salóns de graos etc.)
- Recoméndase para todas as persoas cunha maior vulnerabilidade ante a infección pola COVID-19, que se manteña o uso da máscara en calquera situación na que se teña contacto prolongado con persoas a distancia menor de 1,5 metros.
- Será obrigado o seu uso nas instalacións que teñan a consideración de establecementos sanitarios.

Real decreto 286/2022, do 19 de abril, polo que se modifica a obriga do uso da máscara durante a situación de crisis sanitaria ocasionada pola COVID-19.

GRAZAS POLA SÚA COLABORACIÓN

- 27 de abril de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable.

CÁNTO TEMPO SE CONSERVAN OS ALIMENTOS XA COCIÑADOS NA NEVEIRA?



Verduras:
3-4 días



Patacas e legumes:
3-5 días



Carnes e peixes:
3-4 días



Ovo:
3 días sen cáscara
6 días con cáscara



Pastas e arroces:
1 día

- 27 de abril de 2022, Propostas Green Campus á vicerreitora de infraestruturas e sustentabilidade.
- 28 de abril de 2022, *Tour del Cáncer*, Asociación Española contra o Cancro (AECC), Palexco.
- 28 de abril de 2022, InfoDrogas Asfedro UDC Saudable.



- 28 de abril de 2022, Proxecto EMBRACE HE: Erasmus+Benestar Universitaria-REUPS, proposta de participación dirixida a Afrontemos.
- 29 de abril de 2022, Reunión comité ambiental e de vida saudable 2022-2026.
- 3 de maio de 2022, Reunión grupo de traballo de pregos de cafetarías.

- 3 de maio de 2022, Proposta de illas de recollida separada de basura no Centro Universitario de Riazor e envío dos 11 puntos de ubicacións e tres que requiren solucións específicas a oficina de medio-ambiente aos efectos oportunos.
- 3 de maio de 2022, Reunión coas bolseiras Uxía Loureiro Salvadores e Sara Caméan como despedida da bolsa.



- 6 de maio de 2022, Xornada de clausura UDC Saudable-Espazo Compartido con participación de ENKI, Nutriciona e representantes das delegacións de estudantes UDC, on line: 2; presentes: 27; total: 29.

Espazo Compartido e UDC Saudable presentan:

ESPAZO COMPARTIDO

COMPARTINDO SAÚDE

6 de maio

Salón de Graos 1 ETS de Enxeñeiros de Camiños, Canais e Portos

► **Benvinda á xornada por María Jesús Movilla - Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social**

- 1. 10:00 h_Charla "Carreira de orientación inclusiva"
Jessica Martín - ENKI**
- 2. 11:00 h_Participación universitaria: As delegacións de estudantes.
Eva María Suárez - Presidenta da delegación de alumnos de ETS de Enxeñeiros de Camiños, Canais e Portos**
- 3. 12:00 h_Mitos e lendas da nutrición.
Emma Enríquez - Directora de NUTRICIONA**

► **Peche da xornada a cargo de Sergio Santos director da UDC Saudable**

Podes seguir a xornada aquí: <https://bit.ly/398dQgV>





- 6 de maio de 2022, Infografía alimentación bolseliras UDC Saudable:

O QUE É SAUDABLE E INSÁN
PÓDESE DISTINGUIR

Para ser consciente do que é bo ou malo non hai que deixarse levar por cousas como:

- "hai que comer de todo": porque sí que hai alimentos malos / insáns
- tampouco se debe relativizar demasiado o consumo ocasional: quizais o "de vez en cando" non é tan de vez en cando...

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

3 SALUD Y BIENESTAR

- 9 de maio de 2022, Asistentes conferencias Nutriciona 21-22, **total: 712** (on line 435; presenciais 277).
- 9 de maio de 2022, Recepción de 7º acta de reunión de grupo de traballo de pregos de cafetarías.
- 9 de maio de 2022, Recepción de documento final plan estratéxico UDC.
- 10 de maio de 2022, Nutrición en Fibromialxia e Fatiga Crónica, organizado por AFFINOR e financiado polo Concello de Ferrol.

**Charla Nutrición
en Fibromialxia e
Fatiga Crónica**

**Martes, 10 de Maio
18:00h**

FERROL

Lugar: Edificio Social
Rúa Sánchez
Barcaiztegui 35,
15404 Ferrol

nutriciona

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

The poster features a teal background with a central white rounded rectangle containing the title. Below the title are six circular icons of fruits: a pineapple, a watermelon slice, an orange, a lemon slice, a red apple, and a kiwi slice. At the bottom, there are logos for Ferrol, Affinor, and UDC Saudable, along with the event location and time.

- 11 de maio de 2022, Estatutos One Health para alegacións.
- 11 de maio de 2022, Creación dun novo grupo de traballo One Health Cambio Climático e Saúde e propor un representante UDC.
- 11 de maio de 2022, Plan estratéxico de Patrimonio Natural e a biodiversidade, enviado por One Health para alegacións.
- 11 de maio de 2022, Grupo de traballo para a difusión e promoción do enfoque One Health (primeira reunión o pasado 5 de maio cun grupo formado por 30 persoas de diversas entidades e liderado polo profesor Jesús Pérez Gil (UCM) da Conferencia Española de Decanos e Decanas de Bioloxía).
- 11 de maio de 2022, CEVA fíxonos chegar a información referente a unha sesión sobre resistencias antimicrobianas que se realizará o próximo 9 de xuño, con posibilidade de seguila a distancia.
- 11 de maio de 2022, Envíase unha actualización das condicións de utilización de logotipo One Health.
- 11 de maio de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable.



- 12 de maio de 2022, Día Mundial da Fibromialxia

Potenciar os coñecementos sobre a enfermidade entre os profesionais sanitarios

CONTACTO

611 67 40 99
Rúa Xaquín Bruquetas, 11,
Baixo Izda(Narón)
affinor.ferrol@hotmail.com
<http://affinor.jimdo.com/>

DIA MUNDIAL DA FIBROMIALXIA

HACIA UNHA ATENCIÓN INTERDISCIPLINAR

Día Mundial de la Fibromialgia

12 de Mayo

12 de Maio de 2022
Salón de Actos Escola de Enfermería Ferrol
Hora:17:00 h

ACERCA DE NOS

Affinor é un entidade sen ánimo de lucro constituída no ano 2007, que presta apoio e asesoramento a persoas diagnosticadas con Fibromialxia, Fatiga Crónica, Sensibilidade Química e Sjögren nos vinte concellos da Área Sanitaria de Ferrol.

Forma parte do Consello Asesor de pacientes desde o ano 2018, do Consello Sectorial de Igualdade do Concello de Narón e do Consello Sectorial de Benestar Social do Concello de Ferrol.

No ano 2021 asina convenios coa Oficina de Cooperación e Voluntariado da UDC e a UDC Saudable, promovendo actividades para un recoñecemento e mellor coñecemento de estas enfermidades e na procura de hábitos saudables que melloren a calidade de vida.

Actividades que se realizan dende AFFINOR: Terapia psicolóxica individual, Grupo de Apoio Aprendendo a Convivir con fibromialxia, Pilates e Solo Pelviano Mindfulness, Musicoterapia e Terapia ocupacional.



POÑENTES:

MARÍA TERESA CARRILLO DE LA PUENTE

Eficacia da Estimulación Transcraneeal na Dor Crónica
Licenciada en Psicoloxía por a Universidade de Deusto.
Doctorado na USC.
Profesora Titular de Psicoloxía Clínica e Psicobioloxía da USC.
Investigadora principal do grupo Dor e Cerebro de la USC.

SABELA RIVAS NEIRA

Actualización e outras opcións terapéuticas no síndrome de Fibromialxia.
Fisioterapeuta pola UDC.
Máster en xestión e investigación da discapacidade e a dependencia.
Doctorado pola UDC e a Universidade de São Paulo.
Membro do grupo de investigación en intervención psicosocial e rehabilitación funcional. Línea de investigación na dor crónica.

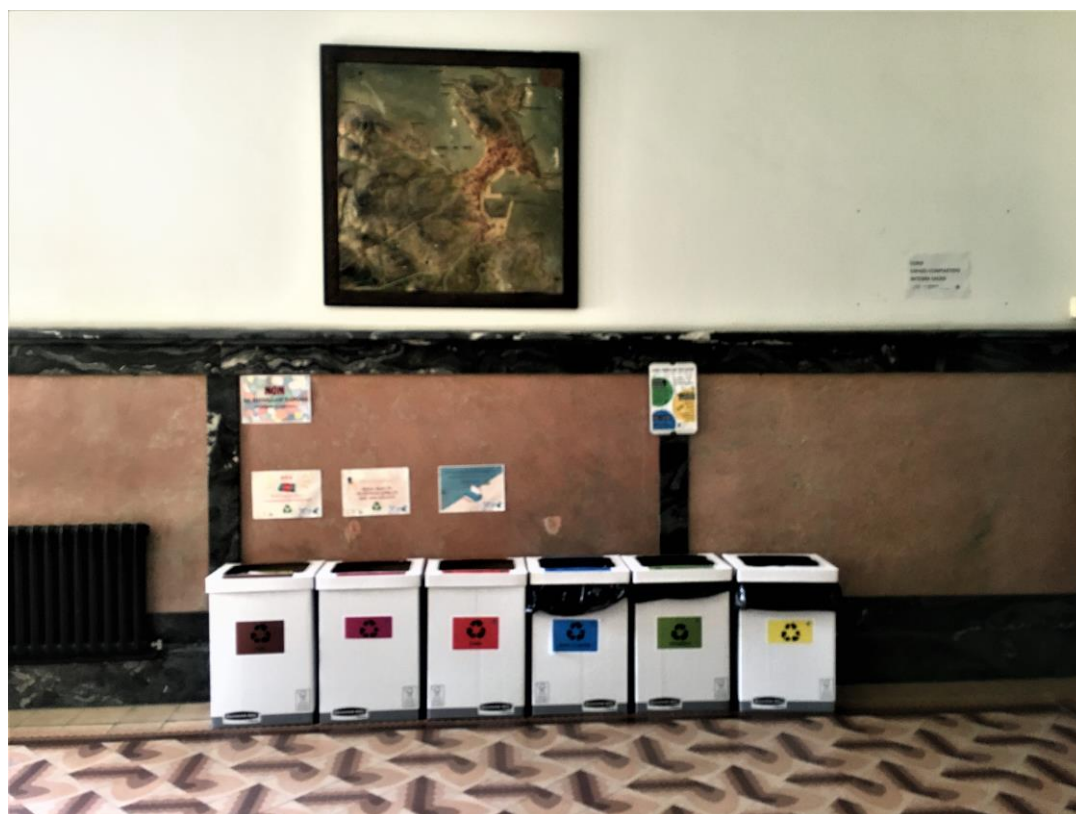
MARIA JESÚS GOBERNA

Plan de axuda para o afrontamento da Fibromialxia
Enfermeira na Unidade de Dor Crónica do Meixoeiro, na EOXI de Vigo.
Premio Nacional da Sociedade Española da Dor ó seu Programa de manexo da dor e autocuidado na Fibromialxia.





- 13 de maio de 2022, Recollida selectiva de basuras no Centro Universitario de Riazor do Green Campus de Riazor.



- 13 de maio de 2022, Infografía Green Campus Riazor.



OBESIDADE:
enfermidade de ricos
ou de pobres?

É unha epidemia que afecta a todas as clases sociais, pero especialmente aos que contan con menos recursos.

Por que?
Principalmente porque comer mal é barato, a comida cunha calidade nutricional ínfima pode ser o máis asequible para moitas persoas.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

3 SALUD Y BIENESTAR

- 18-19 de maio de 2022, *II Encuentro Internacional de Promoción y Educación para la Salud, Universidad Rey Juan Carlos.*

II SEMINARIO INTERNACIONAL DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Facultad de Ciencias de la Salud. 18-20 de mayo de 2022

El **Seminario internacional de Promoción y Educación para la Salud** pretende crear un espacio de reflexión abierto a profesionales interesados en el ámbito de la promoción y la educación para la salud, así como a los representantes de las redes nacionales e internacionales de universidades promotoras de la salud



Dirección:

- Dra. Carmen Gallardo Pino, Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud (URJC)
- Dr. Hiram V. Arroyo Acevedo, Presidente de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud

Colaboran:

- Fundación de Educación para la Salud (FUNDADEPS)
- Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS)
- Consorcio Interamericano de Universidades y Centros de Formación de personal en Educación para la Salud y Promoción de la Salud (CIUEPS)
- Red Española de Universidades Promotoras de la Salud (REUPS)

Inscripción para los días 18-19 de mayo



Salón de actos del edificio departamental II. FCS. Campus de Alcorcón. Avda. Atenas s/n



II SEMINARIO INTERNACIONAL DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

18-20 de mayo de 2022

Miércoles, 18 de mayo

08:30. **Recepción** de asistentes

09:00. Acto de **apertura**

9:30. **Eje temático I (primera parte). Promoción y educación para la salud: lecciones aprendidas de la COVID-19**

- **Implicaciones de la Covid-19 para la salud pública moderna.** Dra. Gerry Eijkemans, Jefa de la Unidad de Promoción de la Salud y Determinantes Sociales de la Salud, Organización Panamericana de la Salud, Washington, D.C., USA
- **Re-imaginando la promoción de la salud y educación para la salud luego de la pandemia del COVID-19.** Dr. Carlos Emanuel Rodríguez-Díaz, Catedrático y Vice-Director del Departamento de Salud Comunitaria y Prevención, George Washington University, Milken Institute School of Public Health, USA
- **Universidades promotoras de salud: lecciones aprendidas en la pandemia.** Dr. Sergio Santos del Riego, Director UDC Saudable, Universidad de La Coruña, España
- **Prácticas y reflexiones sobre Promoción de la Salud y pandemia en una universidad brasileña UNASP.** Dr. Fábio Marcon Alfieri, Coordinador de la Maestría en Promoción de la Salud, Universidad Adventista de Sao Paulo (UNASP), Brasil

10:30. **Descanso/Café**

11:00. Eje temático I (segunda parte)

- **Alfabetización digital en salud en la era Covid-19: desigualdades y desafíos para la educación.** Dra. María Fernanda Rivadeneira Cuzco, Vicepresidenta del Consejo de Participación Ciudadana y Control Social, Pontificia Universidad Católica del Ecuador
- **La violencia de Género durante la pandemia: lecciones y reflexiones desde la universidad promotora de la salud.** Prof. Dr. José Manuel Peixoto Caldas, Investigador Principal del CIEG/ISCSP/Universidad de Lisboa - y Coordinador del Observatorio Iberoamericano Salud y Ciudadanía, Portugal
- **Todos vuelven: retorno sano y seguro a clases presenciales.** Néstor Jesús Rojas Tataje, Director Nacional de Educación para la Salud, Ministerio de Salud de Perú
- **Retos y reflexiones sobre la construcción del bienestar integral y la promoción de la salud de las y los estudiantes en el contexto de pandemia y del retorno a la presencialidad en la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP).** Magíster Yuliana Paty Vilela Alemán, Coordinadora PUCP Saudable, Dirección de Asuntos Estudiantiles, Pontificia Universidad Católica del Perú

11:50. Debate





- 20 de maio de 2022, *Doctorado Honoris URJC Causa Dr. Hiram Arroyo (Universidad de Puerto Rico)*.

II SEMINARIO INTERNACIONAL DE PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD

18-20 de mayo de 2022

Viernes, 20 de mayo

Acto académico en la Universidad Rey Juan Carlos (URJC), en el que se investirá **Doctor Honoris Causa** al **Profesor Hiram V. Arroyo Acevedo**, presidente Red iberoamericana de universidades promotoras de la salud

Los delegados y representantes universitarios que participen en el Seminario utilizarán su respectiva vestimenta académica

Ubicación: Salón de actos del edificio de gestión de la Facultad de Ciencias de la Salud URJC. Campus de Alcorcón. Avda. de Atenas s/n







- 23 de maio de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable, Lácteos:



VIDEO UDC NUTRICIONA MAIO.mp4

- 23 de maio de 2022, Mensaxe REUPS Saudable, Cachimbas.

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

crue
Universidades Españolas
Sostenibilidad

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
3 SALUD Y BIENESTAR

Mejor sin humos ni vapores

#1 Mensaje Saudable
Universitat de les Illes Balears

Sobre cigarrillos electrónicos y cachimbas

¿Sabías que?...

No son productos inocuos

Utilizar e-cigarrillos genera emisión de propilenglicol, glicerina, nicotina y sustancias cancerígenas que pueden contaminar los espacios cerrados, con los riesgos por exposición pasiva.

La eficacia de los cigarrillos electrónicos como ayuda para dejar de fumar no ha sido demostrada. Desde el punto de vista sanitario existen otras alternativas cuya eficacia ha sido científicamente probada.

No está demostrado que sirvan para dejar de fumar

Aunque las cachimbas utilicen agua, no son menos dañinas

El humo que emerge de una pipa de agua contiene numerosos tóxicos capaces de provocar cáncer de pulmón, enfermedades del corazón y EPOC* (además del riesgo de infecciones por compartir boquilla).


*Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica

La palabra "vapear" se utiliza como estrategia de marketing para vender estos productos y atraer a clientela joven así como a personas que desean dejar de fumar tabaco convencional.


"Vapear" es muy parecido a "fumar"

La industria tabacalera busca un nicho de mercado joven


Según los datos de la encuesta ESTUDES 2018-19, casi la mitad de los estudiantes de 14 a 18 años ha utilizado en alguna ocasión cigarrillos electrónicos (48,4%), el 47% ha fumado tabaco utilizando cachimbas, y un 11,9% reconoce su uso para el consumo de cannabis.




Red española de universidades promotoras de salud



Universitat de les Illes Balears



Delegat del Rector d'Universitat Saudable i Campus



Oficina d'Universitat Saudable i Sostenible

- 23 de maio de 2022, Solicitud de 3 bolsas UDC Saudable para o curso 2022-2023.
- 23 de maio de 2022, Reunión coas empregadas de limpeza do Centro Universitario de Riazor e información para Oficina de Medio-ambiente.
- 24 de maio de 2022, Última reunión do grupo de traballo de pregos de cafetería (8ª).

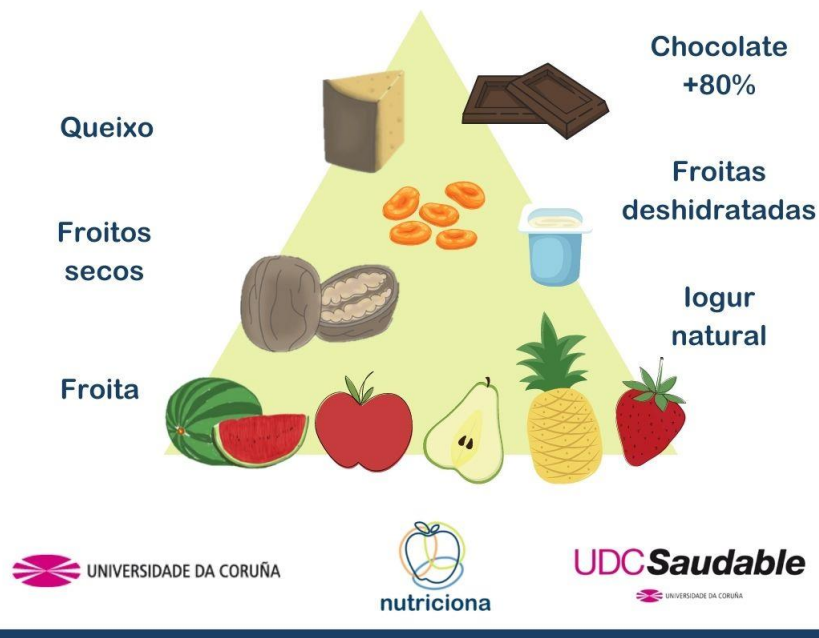
- 24 de maio de 2022, Envío de plan de acción Green Campus Riazor-CUR e actuacións realizadas ao novo subcomité CUR aprobado na reunión do comité ambiental e de vida saudable do 20 de maio de 2022 e ao novo representante-coordinador profesor Eliseo Antonio Pacheco Martínez da ETS de Náutica e Máquinas.
- 24 de maio de 2022, Green Campus Riazor.



- 25 de maio de 2022, Quinta e última reunión do Plan Estratégico UDC 2022-2026- Comisión Responsabilidade Social e Sustentabilidade.

- 25 de maio de 2022, Recepción en Xerencia UDC de pregos de cafeterías UDC edición 6 (final do grupo de traballo) e de check-list REUPS cafeterías dende Nutriciona.
- 25 de maio de 2022, Ideas para media mañá e merenda.

IDEAS SAUDABLES PARA MEDIA MAÑÁ E MERENDA



- 26 de maio de 2022, Homenaxe como Presidente CNDEUTO do profesor Sergio Santos del Riego, Centro de Estudos Universitarios, La Salle, Madrid.



Acto de Entrega de Reconocimientos

PRESIDENTES DE CNDEUTO

26 de mayo de 2022 | 13:00 horas

**Aula Magna (Edificio C)
CSEU La Salle
C/La Salle, 10 | 28023 Madrid**



PROGRAMA DEL ACTO

- 13:00: **Recepción de Invitados.**
- 13:05: **Mesa Presidencial:**
Dña. Begoña Polonio López. Presidenta de CNDEUTO.
D. Javier Ladrón de Guevara Guerrero. Presidente 1999-2003.
D. Luis Bernués Vázquez. Presidente 2003-2004.
D. Sergio Santos del Riego. Presidente 2004-2012.
Dña. Marta Pérez de Heredia Torres. Presidenta 2012-2020.
- 13:10: **Acto Institucional:**
Palabras de **Dña. Begoña Polonio López.** Presidenta de CNDEUTO.
Entrega reconocimientos.
- 13:20: **D. Javier Ladrón de Guevara Guerrero**
Palabras del primer Presidente de CNDEUTO.
- 13:30: **D. Luis Bernués Vázquez.**
Palabras del segundo Presidente de CNDEUTO.
- 13:40: **D. Sergio Santos del Riego.**
Palabras del tercer Presidente de CNDEUTO.
- 13:50: **Dña. Marta Pérez de Heredia Torres.**
Palabras de la cuarta Presidenta de CNDEUTO.
- 14:00: **Finalización del Acto.**

A continuación se celebrará un almuerzo en bAravaca
C/ Blanca de Castilla, 5 | 28023 - Madrid



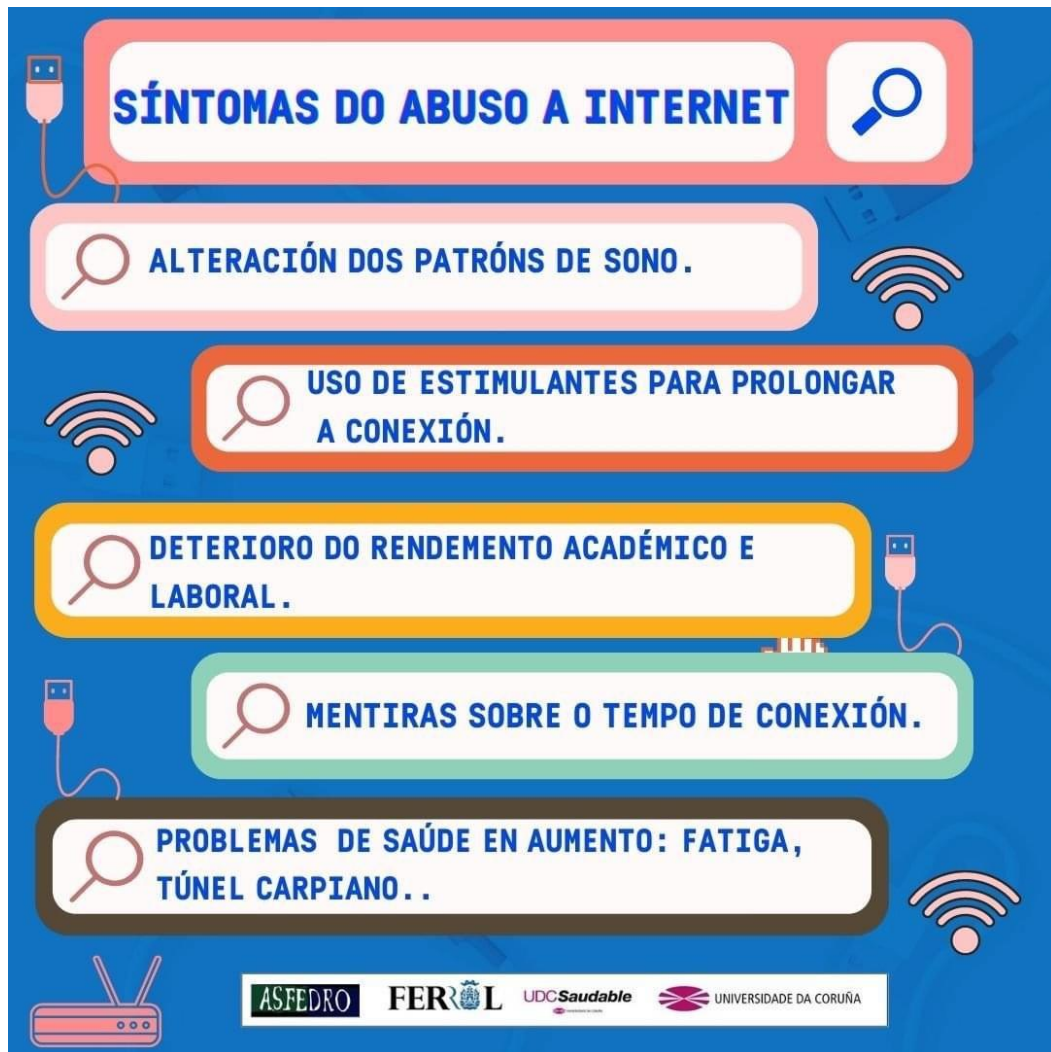
IMG_9913.MOV

Bastón-Cerámica de Talavera de la Reina





- 27 de maio de 2022, Contacto con responsable de Afrontemos aos efectos de falar sobre indicador de calidade.
- 27 de maio de 2022, Indicadores de saúde e diversidade funcional para o Plan Estratéxico da UDC 2022-2026.
- 27 de maio de 2022, Infodrogas Asfedro UDC Saudable

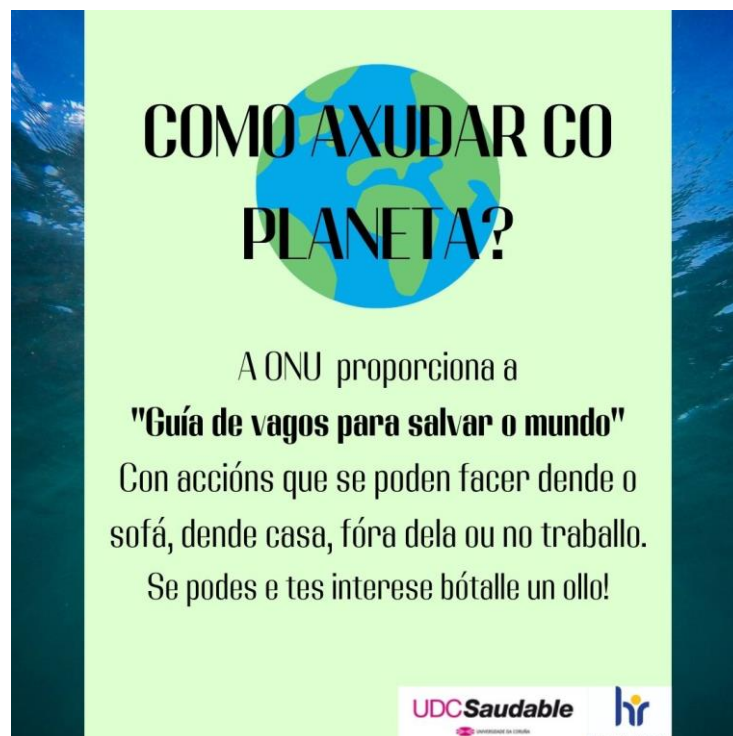


- 27 de maio de 2022, ODS polas bolseiras UDC Saudable Link 170 accións:

<https://drive.google.com/file/d/1qjpMu0LghAKwBR0d9zNxhgwwQD-bM1d7/view>



- 29 de maio de 2022, ODS polas bolsaeras UDC Saudable, *Guía de vagas para salvar el mundo-ONU*. Link: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/takeaction/>



- 30 de maio de 2022, Lectura e defensa da Tese de Doutoramento de Ricardo Andreu Martínez, médico estomatólogo.



- 30 de maio de 2022, Envío de Solucións baseadas na natureza do Campus de Sustentabilidade á Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS) para iniciar os sistemas de acreditación das universidades promotoras de saúde baseadas en modelos salutoxénicos e de habilidades para a vida (OMS):

- 31 de maio de 2022, Mensaxe UDC Saudable maio 2022.

31 DE MAIO DÍA MUNDIAL SEN TABACO

- 0 tabaco mata a máis de 8 millóns de persoas.
- 1,2 millóns morren por exposición ao fume do tabaco alleo.
- Sen apoio para deixar de fumar, só o 4% dos intentos funcionan.

(OMS, 2021)

"Fumar pode ser un pracer efímero, pasaxeiro e momentáneo; pero deixar de fumar é unha satisfacción plena, continua e máis alá do tempo"

3 SALUD Y BIENESTAR

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

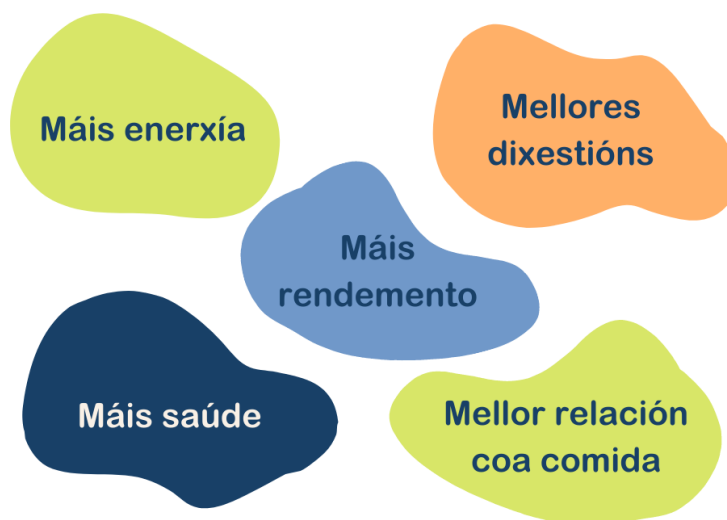
- 1 de xuño de 2022, Pod Cast Asfedro-UDC Saudable sobre Adiccións.



PODCAST UDC SAUDABLE ADICCIÓN.S.mp4

- 2 de xuño de 2022, Aportacións dende a Universidade da Coruña/UDC Saudable ao Plan Estratéxico Nacional do Patrimonio Natural e da Biodiversidade á 2030.
- 3 de xuño de 2022, Reunión Nutricional-UDC Saudable sobre proposta Nutricional para o curso 2022-2023 e informe para a vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 3 de xuño de 2022, Infografía Nutricional UDC Saudable:

Que vantaxes ten comer mellor?



- 6 de xuño de 2022, Reunión UDC-Saudable con Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 6 de xuño de 2022, Email informativo sobre VIII Outubro UDC Saudable ao director ETSAC, información previa para a organización de eventos.
- 6 de xuño de 2022, Envío de indicadores de participación comunitaria, de saúde: promoción, educación e vixiancia, e de diversidade e non discriminación á vicerreitoría de economía e planificación estratéxica e ao profesor Fernando de Llano Paz en relación co Plan Estratéxico 2022-2026 (comisión de Responsabilidade Social e Sustentabilidade).
- 6 de xuño de 2022, Envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social dose puntos do orde do día da próxima reunión da Comisión Técnica UDC Saudable.

- 7 de xuño de 2022, Re envío de tres indicadores de Promoción e Educación de Saúde e de tres indicadores de Diversidade para o Plan Estratégico UDC 2022-2026.
- 9 de xuño de 2022, *II Jornadas Salud Digital: Salud mental frente al odio en redes sociales*, on line, Fundación Mapfre.
- 9 de xuño de 2022, *El presente es One Health, CEVA Salud Animal* (resistencia a antimicrobianos desde a perspectiva One Health).
- 9 de xuño de 2022, *In Memoriam del Excmo. Sr. Dr. Carro Otero, Presidente Real Academia de Medicina de Galicia.*
- 10 de xuño de 2022, Reunión da Comisión Permanente do Consello Local de Saúde. Proposta de asesoramento técnico para a elaboración do Plan Municipal de Saúde Mental do Concello da Coruña, previamente a realización dun prego técnico de contratación mediante contrato cunha consultoría e asistencia técnica.
- 10 de xuño de 2022, Infografía alimentación bolsas UDC Saudable.



- 10 de xuño de 2022, Green Campus Riazor.



- 13 de xuño de 2022, Comisión Técnica UDC Saudable: Aprobación de ETSAC como escola organizadora do VIII Outubro UDC Saudable, proposta Nutriciona 2022-2026, inicio dos trámites para a creación da Rede Galega de Universidades Promotoras de Saúde (REGAUPS), plantexamento de alimentación para a Gardería Infantil UDC.
- 13 de xuño de 2022, Envío dos anexos-guía para o Plan Municipal de Saúde Mental do Concello da Coruña aos profesores Peralbo, Escudero e López Rivadulla para os considerandos pertinentes para o Consello Local de Saúde do Concello da Coruña.
- 13 de xuño de 2022, Visto e praxe a certificado da profesora Estefanía Mourelle da Facultade de Economía e Empresa como membro da rede de apoio UDC Saudable novembro-2015 a outubro-2021.

- 14 de xuño de 2022, Envío de email invitando as facultades, escolas, unidades, oficinas e servizos da UDC e entidades externas colaboradoras a participar no VIII Outubro UDC Saudable-ETSAC.
- 15 de xuño de 2022, Así se fai unha ensalada en tarro. InfoNutriciona UDC Saudable.



Video ensalada vertical UDC.mp4

- 16 de xuño de 2022, Reunión coa directiva da Fundación FITA (Saúde Mental).
- 16 de xuño de 2022, Mes de xuño, Mes de Lipedema, Asociación Galega de Lipedema, Linfedema e Insuficiencia Vascular Periférica.

NUTRICIÓN Y PSICOLOGÍA EN PERSONAS CON LIPEDEMA

JUNE 15 LIPEDEMA AWARENESS MONTH

Lipedema Free
Lipedema Stage One
Lipedema Stage Two
Lipedema Stage Three

PINCHA EN CADA WEBINAR PARA ANOTARTE!!!!

[Nutrición y lipedema](#)

[Psicología y lipedema](#)

Nutrición 16 de junio
Psicología 30 de junio
Hora. 19.30h

WEBINARS A TRAVÉS DE GOOGLE MEETS



Beatriz Gela Monje
Dietista - nutricionista



Victoria Albo Erburu
Psicóloga sanitaria



- 17 de xuño de 2022, Reunión UDC Saudable coa directora da cátedra de empresa UDC-Eroski-Vegalsa.

- 17 de xuño de 2022, InfoDrogas ASFEDRO UDC Saudable.



- 17 de xuño de 2022, Reunión Unidade de Investigación en Integración e Promoción da Saúde (INTEGRA SAÚDE).
- 17 de xuño de 2022, Charla formación Tratamento multicomponente da Dor, Dra Mayte Serrat, fisioterapeuta e psicóloga da Unidade de Sensibilización Central do Hospital Vall D´Ebron, Centro Cívico Canido-Ferrol, 18.00 horas, Metodoloxía híbrida.



CHARLA-FORMACIÓN TRATAMIENTO MULTICOMPONENTE DA DOR

Dra. Mayte Serrat
Fisioterapeuta e Psicóloga da
Unidade de Sensibilización Central
do Hospital Vall D´Ebron

**Dirixida a persoas diagnosticadas con
Fibromialxia, Fatiga crónica ou dor
crónico e profesionais sociosanitarios**

- Venres 17 de Xuño
- Hora: 18:00
- Lugar: Centro cívico de Canido, Ferrol
- Formato: presencial e online por Teams co Código QR



- 20 de xuño de 2022, Mensaxe UDC Saudable Xuño 2022.

20 de xuño DÍA MUNDIAL DOS REFUXIADOS



As persoas **refuxiadas** son aquelas que se atopan **fóra do seu país de nacionalidade** e non poden, ou non queren, acollerse á protección de tal país debido a **temores fundados de ser perseguida** por motivos de raza, relixión, nacionalidade, pertenza a determinado grupo social ou opinións políticas.

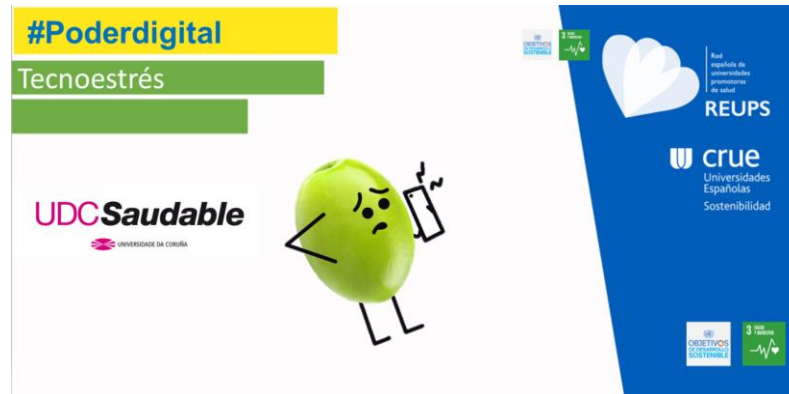
- Convención sobre o Estatuto dos Refuxiados (1951)



- 21 de xuño de 2022, Webinar: “*Abordaje y Apoyo a la Salud Mental en la Educación Superior*”, UPNA.
- 21 de xuño de 2022, Envío de check list REUPS sobre pregos de máquinas de vending e cafeterías a Xerencia UDC.
- 21 de xuño de 2022, Proposta dous TFGs da Facultade de Ciencias a UDC Saudable (dietas milagros e drogas legais-alcol, tabaco-) para colaboración con Nutriciona e ASFEDRO.
- 21 de xuño de 2022, Reunión do Consello Galego de Benestar Social: *Aprobación, se procede, da acta da sesión 2/2021 de 3 de decembro de 2021; Proxecto de Decreto polo que se regula o procedemento para a*

calificación das empresas de inserción en Galicia e o seu rexistro administrativo e Proxecto de Orde pola que se modifica a Orde do 18 de abril de 1996 pola que se desenvolve o Decreto 243/1995, do 28 de xullo, no relativo á regulación das condicións e requisitos específicos que deben cumprir os centros de atención a persoas maiores.

- 23 de xuño de 2022, Reunión nacional REUPS, 25 aniversario da URJC: *Lectura y aprobación, si procede, del acta de la asamblea anterior; Información de la presidencia REUPS, XXXIII Edición de la Escuela de Salud Pública de Menorca, Grupos de trabajo (“REUPS: libre de humo”, Documento de consenso sobre Bienestar Emocional en las Universidades, “Estrategias de planificación y elaboración de criterios para la acreditación de Universidades Promotoras de Salud”); Información de la CRUE; Proyecto “Recetas para táper”; MOOC “Estilos de vida saludable”; Estudio MAPFRE; Presentación del Informe de resultados elaborado a partir del checklist sobre “Fomento de los hábitos saludables en las universidades a través de las empresas adjudicatarias de los servicios de vending y restauración; Actualización de datos de contacto de las universidades y Ruegos y preguntas”. **Conclusiones significativas:** Congreso RIUPS 10-12 de outubro; Congreso UBU 2-4 novembro; Encontro Menorca 26-27 setembro; Recetas para táper (15 universidades), Grupo Libres de Fume (11 universidades, logo común en todas as universidades); Grupo teléfonos móbil (19 universidades, rede andaluza, ¿n?), check list cafeterías y vending (22 universidades); grupo Benestar Emocional (habilidades para a vida, holístico); grupo Actividade Física; grupo Sistema de Acreditación de Universidades Promotoras de Saúde (entra a UDC Saudable). Suxerencias sobre alimentación universitaria: Esta cafetería comprométese a... Non é o mesmo comedor de cafeterías en restauración que comedor universitario, recordar penalizacións, aínda son criterios administrativos e non técnicos.*
- 27 de xuño de 2022, Mensaxe REUPS saudable-Universitat de Barcelona: Poder dixital *versus* Tecnoestrés.



Juny

REUPS

CRUE Universidades Españolas Sostenibilidad

UDC Saudable

¿Qué hacen que las redes sociales sean tan adictivas?

El acto de revelar información sobre uno mismo, activa la misma parte del cerebro que está asociada con la sensación de placer.

Existen trucos para bajar el nivel de estrés provocado por las redes sociales sin dejar de utilizarlas

Oficultar el acceso a las redes

Desactiva las notificaciones automáticas

Limitar el tiempo que dedicas a las redes.

Date un margen suficiente

Las redes sociales se han convertido en un espacio en el que construimos relaciones, configuramos nuestra propia identidad, y nos expresamos y conocemos el mundo que nos rodea...
Que sumen en tu bienestar

#Poder digital

- 27 de xuño de 2022, Entrega bandeira verde Green Campus Facultade de Economía e Empresa.

- 27 de xuño de 2022, Reunión UDC Saudable-dirección ETSAC.
- 28 de xuño de 2022, Solicitud de creación a Presidencia ADEAC dunha área 11.- Sostibilidade social para o Programa Green Campus aos efectos de fomentar o desenvolvemento sostible cunha ferramenta completa para uso das direccións das facultades e escolas universitarias.
- 28 de xuño de 2022, Inicio da Escola de Alimentación Nutricional-UDC Saudable, solicitando a colaboración do PAT UDC destinada a grupos especialmente de alumnado-mentor e profesorado-mentor e persoal de administración e servizos interesados.
- 29 de xuño de 2022, Reunión Nutricional-UDC Saudable: emails cafetarías, relación de conferencias Nutricional e prelación, conferencias sénior, conferencias Espazo Compartido, infografías e microvídeos, Instagram directo, 4 Newsletter, Xornada VIII Outubro Saudable, exposición para o Marzo ambiental, 5 Green Campus, Site de alimentación en área de deportes, 7 mesas informativas, Escola de alimentación, Charlas en residencias universitarias, Club Lectura, Selo de calidade, Gabinete en CUR, TFG.
- 29 de xuño de 2022, Reunión Cátedra UDC-Eroski-Vegalsa, responsables de apoio UDC Saudable da rama de Ciencias da Saúde e UDC Saudable. Motivo: Organización de evento colaborativo sobre Fake News e Saúde para o VIII Outubro UDC Saudable 2022.
- 30 de xuño de 2022, Resposta do Servizo de Contratación UDC a Gardería Infantil UDC en relación coas condicións a cumprir en temática da alimentación para os nenos-as.
- 4 de xullo de 2022, Activación do proxecto CV social.
- 5 de xullo de 2022, Envío de capítulo de libro sobre Universidades Promotoras de Saúde: Leccións aprendidas na pandemia, aos doutores

Hiram Arroyo, Universidad de Puerto Rico, e Carmen Gallardo, Universidad Rey Juan Carlos-Madrid.

- 6 de xullo de 2022, Envío de concepto nun artigo de opinión sobre *One Health* a rede de apoio UDC Saudable.
- 7 de xullo de 2022, Recepción Memoria FEAFES 2021.
- 8 de xullo de 2022, Recepción de modelo de acreditación da Universidade da Coruña como empresa saudable enviado por Nutriciona-calidade.
- 8 de xullo de 2022, Infografía Green Campus Riazor.



- 13 de xullo de 2022, Reunión do equipo da Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social sobre a Xornada de Benvida do 15 de setembro de 2022, (SAPE).
- 15 de xullo de 2022, Mensaxe UDC Saudable Xullo 2022.

15 DE XULLO
DÍA INTERNACIONAL DAS
HABILIDADES DA XUVENTUDE

* A nivel mundial, **1 de cada 5 persoas novas** non teñen **nin emprego, nin educación ou formación; 3 de cada 4 son mulleres.**

* As idades que comprenden **dos 15 aos 24 anos** víronse **máis afectadas pola crise da COVID-19**
(ONU, 2021)

"Podemos evadir a realidade, pero non podemos evadir as consecuencias de evadir a realidade" -Ayn Rand

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

4 EDUCACIÓN DE CALIDAD

- 15 de xullo de 2022, Corrección de 8 traballos para o II Congreso de Universidades Promotoras de Saúde da Universidade de Burgos.
- 18 de xullo de 2022, Infografías alimentación bolseiras UDC Saudable.

COLESTEROL

QUE É?

unha molécula fundamental para o noso organismo, unha sustancia de natureza graxa e de orixe animal

PROBLEMAS?

En relación aos problemas cardiovasculares, débese ter en conta a xenética, e saber que hai que controlar non tanto o colesterol que se inxire, senón tamén as graxas saturadas

É MALO?

En realidade é necesario, o problema ben cando se ten por exceso ou defecto

IMPORTANTE

Cambiar malos hábitos como o consumo de tabaco ou o sedentarismo. É importante ter unha dieta saudable, facer exercicio regular e tratar de reducir o estrés





ALIMENTOS FUNCIONAIS

Que son?

Son alimentos modificados con un fin concreto, para facelos máis sans ou axeitados.



Coma as leites enriquecidas con calcio

Son beneficiosos para persoas con:

- necesidades nutricionais especiais,
- estados carenciais,
- intolerancias
- e riscos de enfermidades
- e para persoas maiores.



Pero...

hai que ter coidado e ler ben os ingredientes, porque moitas veces a publicidade fai pasar por "alimentos funcionais", disfrazados de saudables, aqueles que non o son.






- 18 de xullo de 2022, Reunión coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 18 de xullo de 2022, Habilidades para a Vida (OMS)



HABILIDADES PARA A VIDA

Organización Mundial da Saúde (OMS)

Manexo de emocións e sentimentos

Poder explorar as emocións e os sentimentos que temos, para comprendelos e aprender a xestionalos.



Empatía

Saber poñerse no lugar das outras persoas para comprendelas mellor.



Comunicación asertiva

Expresar con claridade o que pensamos, sentimos e/ou necesitamos.



Autocoñecemento

Sermos conscientes das nosas fortalezas, debilidades, actitudes, valores...

Relacións interpersoais

Relacionarnos de xeito positivo coas persoas da nosa contorna.



Pensamento creativo

Desenvolver un pensamento orixinal, que dea lugar a crear, inventar ou emprender.



Manexo de tensións e estrés

Saber detectar que é o que nos causa estrés para afrontalo de maneira construtiva e reduci-lo ou eliminalo de forma saudable.



Pensamento crítico

Analizar obxectivamente a realidade chegando a conclusións propias.

Toma de decisións

Ser capaces de avaliar as posibilidades, as necesidades, valores, motivacións, influencias e as posibles consecuencias.



Manexo de conflitos

Adquirir ferramentas que permitan lidiar cos conflitos de maneira creativa e flexible, e principalmente aceptar que son inherentes á vida humana.





HABILIDADES PARA LA VIDA

Organización Mundial de la Salud (OMS)

Manejo de emociones y sentimientos

Poder explorar las emociones y los sentimientos que tenemos, para comprenderlos y aprender a gestionarlos.



Empatía

Saber ponerse en el lugar de las otras personas para comprenderlas mejor.



Comunicación asertiva

Expresar con claridad lo que pensamos, sentimos y/o necesitamos.



Autoconocimiento

Ser conscientes de nuestras fortalezas, debilidades, actitudes, valores...

Relaciones interpersonales

Relacionarnos de forma positiva con las personas de nuestro entorno.



Pensamiento creativo

Desarrollar un pensamiento original, que dé lugar a crear, inventar o emprender.



Manejo de tensiones y estrés

Saber detectar que es lo que nos causa estrés para afrontarlo de manera constructiva y reducirlo o eliminarlo de forma saludable.



Pensamiento crítico

Analizar objetivamente la realidad llegando a conclusiones propias.

Toma de decisiones

Ser capaces de evaluar las posibilidades, las necesidades, valores, motivaciones, influencias y las posibles consecuencias.



Manejo de conflictos

Adquirir herramientas que permitan lidiar con los conflictos de manera creativa y flexible, y principalmente aceptar que son inherentes a la vida humana.



- 18 de xullo de 2022, Difusión a Comisións UDC Saudable e representantes de entidades externas dos documentos sobre adicións comportamentais, festas universitarias e alcol elaborados pola REUPS e aprobados pola CRUE. Difusión tamén de recomendacións para a elaboración de viaxes sustentábeis nas universidades.
- 18 de xullo de 2022, Proposta de convenio UDC a Fundación FITA.
- 18 de xullo de 2022, Envío dos documentos sobre adicións comportamentais, festas universitarias e alcol elaborados pola REUPS e aprobados pola CRUE ao Servizo de Normalización Lingüística UDC.
- 19 de xullo de 2022, Elección de temática Mapfre para o VIII Outubro UDC Saudable (xestión do tempo como determinante de saúde).
- 20 de xullo de 2022, Envío de fotos UDC Saudable para o Plan Estratégico UDC 2022-2026.
- 21 de xullo de 2022, Solicitud de trípticos, cartaces e manteis para as cafeterías sobre Actividade Física dende a UDC Saudable a Mapfre.
- 22 de xullo de 2022, Colaboración con TFG do Grao de Bioloxía, Facultade de Ciencias, de ASFEDRO e UDC Saudable. Tema: Drogas legais <https://sway.office.com/RWL48ueRFndGXHln?ref=Link>
- 22 de xullo de 2022, Comunicación a rede de apoio UDC Saudable e ao alumnado de Terapia Ocupacional da convocatoria de 144 bolsas para o curso 2022-2023.
- 1 de setembro de 2022, Recepción convenio Fundación FITA (Barcelona)- UDC.
- 1 de setembro de 2022, Organización xornada 8 de setembro de 2022 (AFFINOR e AGL).
- 2 de setembro de 2022, Infonutrición UDC Saudable.



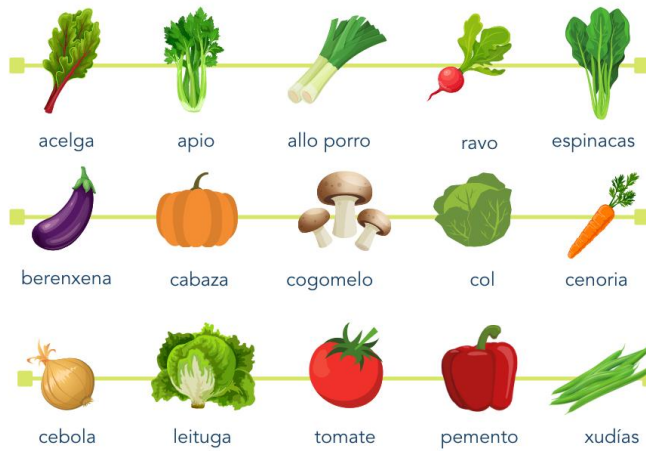
Setembro

Froitas e verduras de tempada



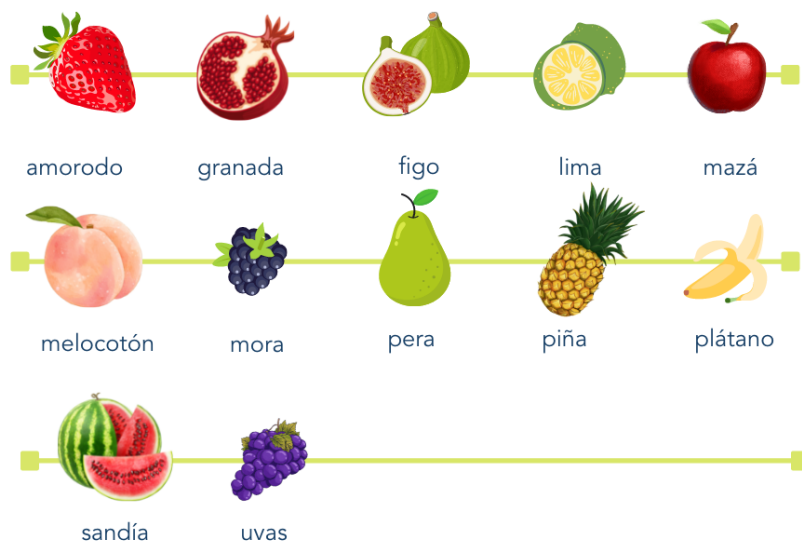
Setembro

Verduras e hortalizas de tempada

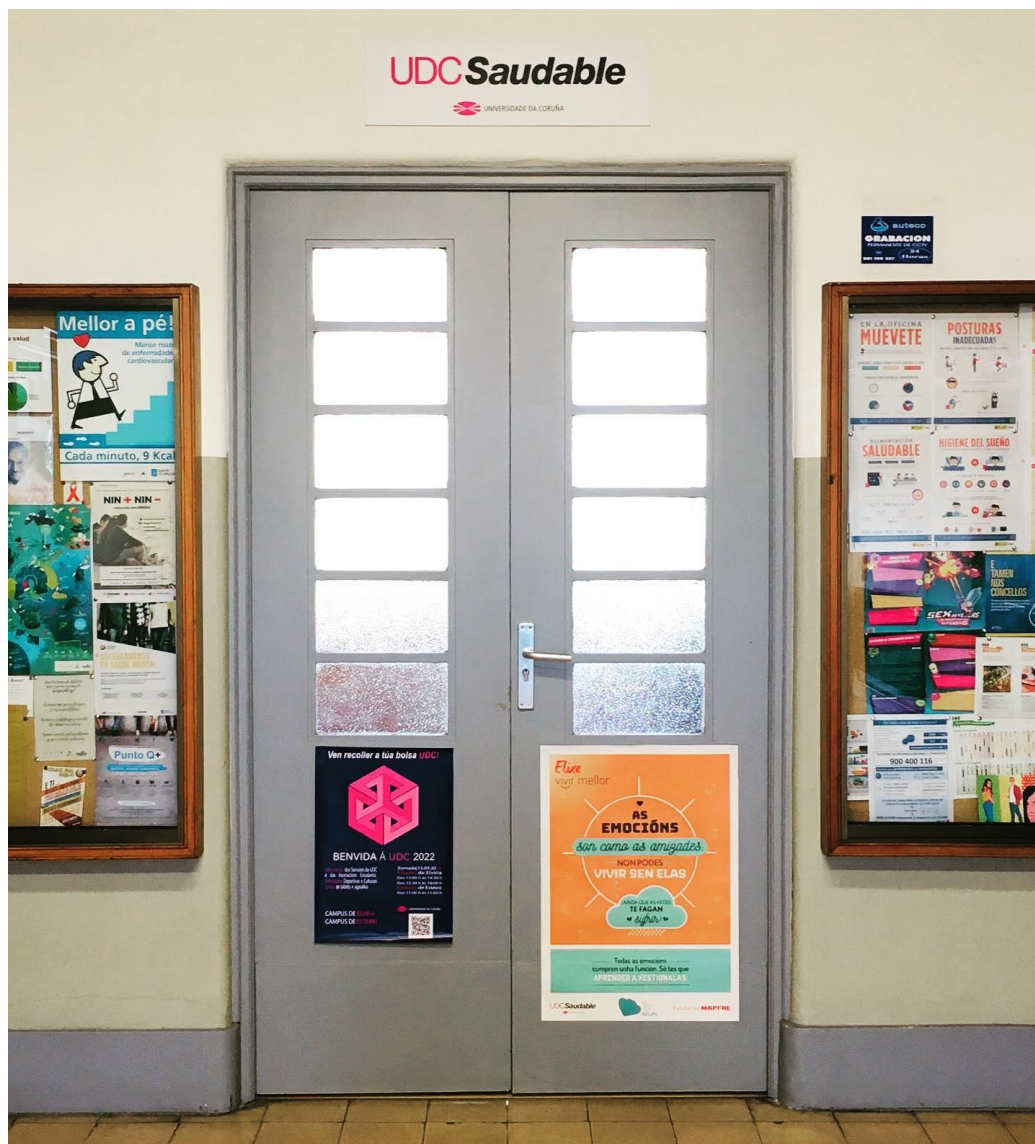


Setembro

froitas de tempada



- 5 de setembro de 2022, Reunión Espazo Compartido-UDC Saudable.
- 5 de setembro de 2022, Benvinda ao alumnado ao curso 2022-2023.



- 7 de setembro de 2022, Presentación UDC Saudable na Facultade de Socioloxía.



- 7 de setembro de 2022, Presentación UDC Saudable na Facultade de Ciencias.



- 7 de setembro de 2022, Traducción ao galego dos documentos de consenso CRUE-REUPS.
- 8 de setembro de 2022, Alegacións ao Anteproxecto de Lei polo que crease a Axencia Estatal de Saúde Pública.
- 8 de setembro de 2022, Xornada de Benvida na materia de Rehabilitación do Adulto con Discapacidade Física coa presenza de AFFINOR (Fibromialxia e Fatiga crónica/Ferrol) e AGL (Linfedema-Lipedema e Insuficiencia Venosa Crónica), Facultade de Ciencias da Saúde, UDC Saudable, Universidade da Coruña.





- 9 de setembro de 2022, A UDC participa na liña da Rede das Universidades pola Diversidade dende o Centro Universitario de Formación e Innovación Educativa (CUFIE): Campus Diverso UDC (LGBTIq+).
- 12 de setembro de 2022, Firma do convenio da UDC (UDC Saudable) coa Fundación FITA (trastornos de conducta alimentaria).
- 12 de setembro de 2022, Que é a Fibromialxia?. Infografía AFFINOR UDC Saudable.

FIBROMIALXIA
Todo o que necesitas saber

A fibromialxia (FM) é unha síndrome complexa caracterizada por dor musculoesquelética xeneralizada, fatiga, rigidez, problemas de sono e angustia (ansiedade e depresión).
A prevalencia desta enfermidade rolda o 2% na poboación xeral e o 2,40% en España.

Ainda que se descoñece a súa etioloxía, postulouse que se debe a unha hipersensibilización do Sistema Nervioso Central. Outras investigacións apuntan a que podría ter unha orixe na microbiota o ser de tipo autoinmune.

2,5 %

O diagnóstico da FM é clínico e realízase en base ós criterios da AAPT do 2019.

Amoldi LM, Bennett RM, Crawford LJ, Dean JT, Chouk DJ, Gøtzsche PC, MA Fibrosícticas, Peña E, Sured B, Pastor P, Bunkin D, Montalbano DJ. AAPT (Organismo) Criterios for Fibromyalgia. J Pain 2019 Jun; 6:811-828. <http://www.ejournalsnet.com/ViewFullText.aspx?ID=355000038332>

As recomendacións da Liga Europea Contra O Reumatismo souten o manexo non farmacolóxico como intervención de primeira liña para o tratamento da FM. Por outro bando, as guías clínicas internacionais para o manexo da dor crónica destacan a importancia para considerar aspectos como a personalidade, factores contextuais, toma de decisións compartidas, alianza e adhesión terapéutica, ademais da estratexia de intervención como educación, terapia de exposición, terapia psicolóxica e actividade física.

25-45 años **EDAD**
Tamén se pode dar en idade avanzada

Femenino **SEXO**

32-40% **HOMES**
Aíto agora cróica que se dá a 20% nos homes con FM, eran homes, o coñecido de un síndrome crónico

PRINCIPALES SÍNTOMAS

Criterios diagnósticos de AAPT, 2019

- Dor crónica durante > 3 meses en al menos 6 de 9 das seguintes rexións de dor: cabeza, brazo esquerdo, brazo dereito, membro inferior dereito, membro inferior esquerdo, torso, cintura, espalda anterior, cerviçal-dorsal, espalda superior.
- Ausencia de causas.
- Ausencia de causas de gravidade moderada.
- Fatiga física de nivel de gravidade moderada.
- Diagnóstico diferencial de enfermidades reumáticas, infecciosas, endócrinas, neurolóxicas, trastornos do sono, deenervativas, constitucionais e psiquiátricas.

AFFINOR UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 12 de setembro de 2022, Recepción do documento VIII Outubro UDC Saudable da Facultade de Turismo.
- 12 de setembro de 2022, Petición da Vicerreitoría do Estudantes, Participación e Emprendemento para incluír a CATU (asociación de estudantes trans) na mesa de Quérote + UDC na xornada de benvida UDC do 15 de setembro.
- 15 de setembro de 2022, Xornada de Benvida organizada polo Servizo de Estudante coa presenza de entidades externas e a UDC Saudable.

Campus de A Coruña (9): AFFINOR, ALCER CORUÑA, ADOS-SERGAS, INGADA, QUÉROTE, NUTRICIONA, CRUZ VERMELLA, ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA O CANCRO (8).









Campus de Ferrol (6): AFFINOR FERROL, ALCER FERROL, SEDRA (FPPE), ADOS-Sergas, QUERENDO MULLERES CON ENDOMETRIOSIS, ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA O CANCRO.



- 16 de setembro de 2022, Envío a Nutrición do ciclo de conferencias Nutrición UDC Saudable 2022-2023 (13 facultades e escolas UDC).
- 16 de setembro de 2022, Convocatoria para o Observatorio Galego de Dinamización Xeográfica.
- 16 de setembro de 2022, Vídeo de Nutrición: Presentación de nutricionistas.



Vídeo Setembro.mp4

- 16 de setembro de 2022, Recepción do cartaz para o VIII Outubro UDC Saudable e comunicación do Reto 10000 a ADOS-SERGAS.



- 16 de setembro de 2022, Enquisa sobre calidade DAFO UDC Saudable para a REUPS.
- 16 de setembro de 2022, Envío a listas de correo UDC (pdi, pas e estudiantado) coa relación de conferencias de entidades (altruistas), empresas con convenio coa UDC Saudable e relación de integrantes/representantes da Comisión Oficial de Apoio UDC Saudable en facultades e escolas UDC.
- 19 de setembro de 2022, Mensaxe UDC Saudable 2022

**17 DE SETEMBRO
DÍA MUDIAL DA
SEGURIDADE DO
PACIENTE**

As **complexidade** dos entornos de **atención sanitaria** fan que os humanos sexan máis propensos a cometer erros e por tanto, que **aumenten os danos dos pacientes** sanitarios.

O **obxectivo** da seguridade do paciente é **previr e reducir os riscos, erros e danos dos pacientes** durante a prestación da asistencia sanitaria.

"A primeira riqueza é a saúde"
Ralph Waldo Emerson

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA
hr HR EXCELLENCE IN RESEARCH
3 SALES FAMILIAR

- 19 de setembro de 2022, Mensaxe REUPS Saudable, setembro 2022.

Descansos activos

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



Comportamiento sedentario

Ocupa aproximadamente el 60% (9.3 horas/día) de las horas en las que las personas adultas se encuentran despiertas versus el 5% (0.7 horas/día) de las actividades físicas de intensidad de moderadas a vigorosas.

Tiempo sedente

Pasar más de 7 horas de sedentismo al día aumenta el riesgo de muerte por causas de diversa índole.



Efecto interferencia

Hacer ejercicio regularmente no evita los problemas que produce estar sentado/a muchas horas a lo largo del día.

Interrumpe la conducta sedentaria

Intenta que la duración del comportamiento sedente sea de entre 20 a 30 minutos, o hasta un máximo de 60 minutos.



Descansos activos

Haz pausas activas de 2-5 minutos por cada 20-30 minutos de tiempo sedentario o de 5 minutos por cada 60 minutos.

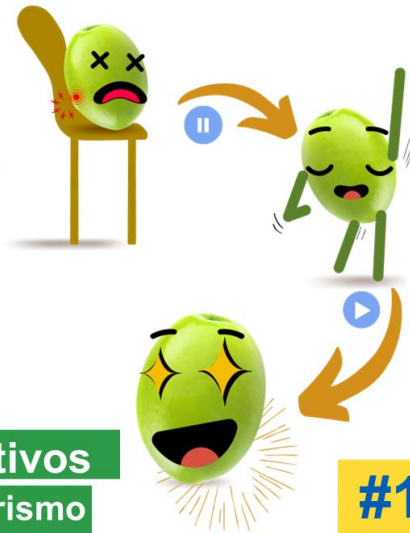
Estrategias sugeridas

- Ponte de pie mientras hablas por teléfono.
- Lleva a cabo conversaciones de pie con un/a compañero/a.
- Trabaja o estudia de pie por un breve periodo de tiempo.
- Levántate y siéntate de la silla varias veces seguidas.
- Camina por el pasillo del edificio.



Un mensaje saludable por un objetivo común

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



Descansos activos contra el sedentarismo

#1 Mensaje Saludable

Universidad Miguel Hernández de Elche

Imatge: Universitat de Girona Disseny: Universitat de les Illes Balears. https://comunicacio.uib.cat

Más información en:
www.unisaludables.es

@unisaludables
@unisaludables_



Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

CRUE
Universidades Españolas
Sostenibilidad

MH
UNIVERSITAT
Miguel Hernández



- 19 de setembro de 2022



6 de Outubro de 2022, día nacional
Na UDC o 5 de Outubro de 2022

Día das Universidades Saudables

VIII Edición



Reto 10.000

doazóns de sangue durante o mes de Outubro. ¡Infórmate!

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
EXCELLENCE IN RESEARCH

Reparto de froita [opcional]

nas facultades, escolas, oficinas, unidades, servizos e bibliotecas

#DiaUniSaludables
#Reto10000

- 19 de setembro de 2022, Reunión CUFIE-Nutriciona-UDC Saudable para tratar sobre a Escola de Alimentación Nutriciona-UDC Saudable.
- 22 de setembro de 2022, Recepción de convenio FITA-UDC Saudable.
- 23 de setembro de 2022, Inauguración do segundo curso da quinta promoción do título propio Espazo Compartido.



- 24 de setembro de 2022, Elaboración e envío do certificado MOOC REUPS para o profesor Eliseo Iglesias Soler da Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física.
- 25-28 de setembro de 2022, Encontro en Menorca para abordar os sistemas de acreditación da calidade das universidades promotoras de saúde.



- 28 de setembro de 2022, Envío de documentos consenso REUPS-CRUE (festas universitarias, adiccions comportamentais, consumo de alcol) a representantes entidades externas con convenio UDC Saudable.
- 29 de setembro de 2022, Benvida ao alumnado de primeiro de Terapia Ocupacional con perspectiva saudable.



- 29 de setembro de 2022, 8 infografía InfoNutriciona 2022, Conservas despensa.

Conservas para unha despensa saudable e unha vida máis fácil



- 29 de setembro de 2022, Recepción do informe Nutriciona sobre Green Campus 2021-2022 (Ferrol, Riazor e FEE) e envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 29 de setembro de 2022, Programa VIII Outubro UDC Saudable 2022.
<https://www.udc.es/gl/novas/VIII-OUTUBRO-UDC-SAUDABLE-2022/>

PROGRAMAS VIII OUTUBRO UDC SAUDABLE 2022



6 de Outubro de 2022, día nacional
Na UDC o 5 de Outubro de 2022

Día das Universidades Saudables

VIII Edición



Reto 10.000

doazóns de sangue durante o mes de Outubro. ¡Infórmate!

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



Reparto de froita (opcional)

nas facultades, escolas, oficinas, unidades, servizos e bibliotecas

#DiaUniSaudables
#Reto10000

Imagen de rawpixel.com en Freepik

A ETSAC NO VIII OUTUBRO UDC SAUDABLE, DÍA NACIONAL DAS UNIVERSIDADES SAUDABLES

Día: 5 de outubro de 2022

PALESTRA DOBRE: ARQUITECTURA E SAÚDE (Evento inaugural)

13:00 h -ETSAC, Salón de Actos, Inauguración: vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e director UDC Saudable.

Relatores: CRISTINA ANSEDE E JAVIER NEILA



EXPOSICIÓN NA ETSAC NO MES DE OUTUBRO:

INAUGURACIÓN EXPOSICIÓN: ARQUITECTURA PARA A SAÚDE

ARQUITECTURA SEN FRONTEIRAS.

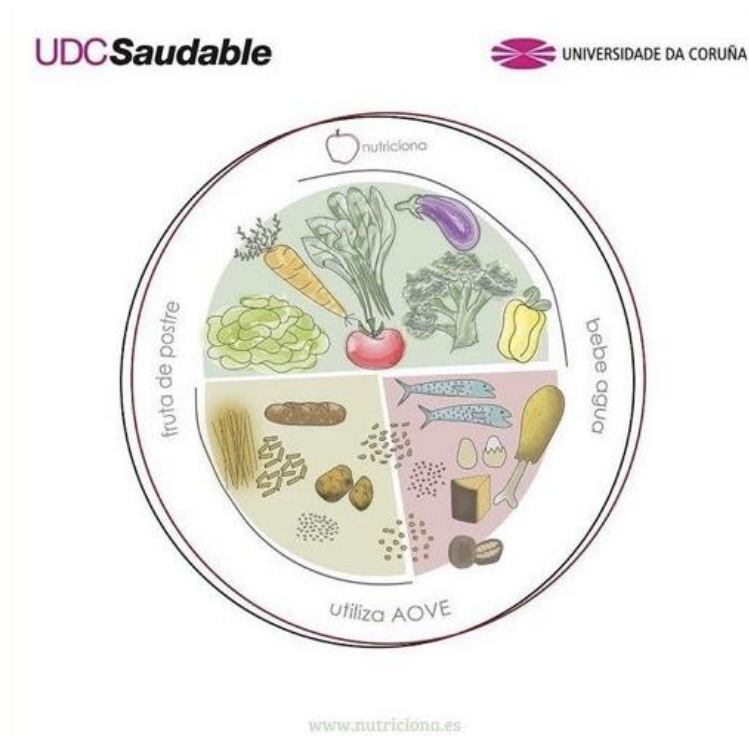
EXPOSICIÓN BIBLIOGRÁFICA NA ETSAC: ARQUITECTURA, HÁBITAT E SAÚDE.

EXPOSICIÓN “HABITABILIDADE BÁSICA NA INDIA”

FUNDACIÓN VICENTE FERRER

EXPOSICIÓN DE TRABALLOS DE FIN DE GRAO SOBRE ARQUITECTURA E SAÚDE (sen data)

ACTO PARALELO: EXPOSICIÓN PLATO DE HARVARD, NUTRICIONA, OFICINA DE MEDIOAMBIENTE E UDC SAUDABLE NA ETSAC-OUTUBRO 2022



DOAZÓN DE SANGUE NA ETSAC E CAMPUS DA ZAPATEIRA: RETO 10000

#DíaInSaludables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote **DA SANGUE**
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. **GRAZAS**

E.T.S. ARQUITECTURA

Mércores, 5 de outubro

UNIDADE MÓBIL NA PARADA DO BUS

09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Informe ao médico se está a tomar algún medicamento

Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos da túa vida para salvar a doutros.

AGENCIA DE DOAZÓN DE SANGUE 900 100 928 Xocobeo 21-22

ACTIVIDADES DIFERIDAS DA ETSAC NO VIII OUTUBRO UDC SAUDABLE, NOVEMBRO 2022

PALESTRA: BARREIRAS FÍSICAS E LIMITACIÓNS NO FOGAR E NO HÁBITAT HUMANO

2 de novembro, 13.00 horas –ETSAC, Salón de Actos, libre acceso ata completar aforo, ONCE

PALESTRA-CONFERENCIA: HABITABILIDADE BÁSICA: AS CONDICIÓNS QUE FAN DIGNA A VIDA

9 de novembro 13.00 horas, –ETSAC, Salón de Actos, libre acceso ata completar aforo, JULIÁN SALAS, director do Instituto Complutense de Habitabilidade Básica, Universidade Complutense de Madrid

ENTIDADES COLABORADORAS UDC SAUDABLE

Máis información **UDC Saudable** en:
<https://www.udc.es/gl/udcsaudable/>

[Doazón de Sangue ADOS-SERGAS: Reto 10000](#)



DOAZÓN DE SANGUE NO CAMPUS DE RIAZOR/ETS NÁUTICA E MÁQUINAS: RETO 10000, 4 de outubro

#DiaUniSaludables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote
DOA SANGUE
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓN. GRAZAS

E.T.S. NÁUTICA E MÁQUINAS

Martes, 4 de outubro

**UNIDADE MÓBIL
NA ENTRADA PRINCIPAL**

09:30 a 14:30 horas

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Informe ao médico se está a tomar algún medicamento

Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos da túa vida para salvar a doutros.

AVENCIÓN DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE | Teléfono gratuito: 900 100 828 | Xacobeo 21-22

**DOAZÓN DE SANGUE NO CAMPUS DE A ZAPATEIRA/ETSAC: RETO 10000,
5 de outubro**

#DíaUniSaudables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote
DOA SANGUE
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. **GRAZAS**

E.T.S. ARQUITECTURA

Mércores, 5 de outubro

UNIDADE MÓBIL NA PARADA DO BUS

09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Informe ao médico se está a tomar algún medicamento

Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos da túa vida para salvar a doutros.

AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE
INFORMACIÓN EN GALIÇA: 900 100 828
Xacobeo 21-22

DOAZÓN DE SANGUE NO CAMPUS DE FERROL/FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA: RETO 10000, 5 de outubro

#DíaUniSaudables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote
DOA SANGUE
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. **GRAZAS**

FACULTADE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA

Mércores, 5 de outubro

UNIDADE MÓBIL DIANTE DA FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA

09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Informe ao médico se está a tomar algún medicamento

Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos da túa vida para salvar a doutros.

AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE
INFORMACIÓN EN GALIÇA: 900 100 828
Xacobeo 21-22

DOAZÓN DE SANGUE NO CAMPUS DE ELVIÑA/FACULTADE DE INFORMÁTICA: RETO 10000, **18, 19 e 20 de outubro**

#DíaUniSaludables
#Reto10000

Non esperes a que se esgote
DOA SANGUE
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. GRAZAS

F. INFORMÁTICA

UNIDADE MÓBIL NO APARCAMENTO DA FACULTADE
(ENTRADA PLANTA BAIXA)

Martes, 18 de outubro
Mércores, 19 de outubro
Xoves, 20 de outubro

09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Informe ao médico se está a tomar algún medicamento

Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos da túa vida para salvar a doutros.

AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE
900 100 828
Xacobeo 21'22

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: Programa, Campus de Oza](#)
 - [Imaxe-programa FCS \(jpg\)](#)
- [Facultade de Dereito, Campus de Elviña](#)
- [Facultade de Economía e Empresa, Campus de Elviña](#)
- [Facultade de Filoloxía, Campus de A Zapateira](#)
- [Facultade de Fisioterapia: Programa-II Xornadas de Fisioterapia e Saúde, Campus de Oza](#)
 - [Conferencia on line](#)
- [Facultade de Turismo, Campus de A Zapateira](#)

CAMPUS DE FERROL

- [Escola Universitaria de Deseño Industrial, Campus de Esteiro](#)
- [Facultade de Enfermaría e Podoloxía: Programa, Campus de Esteiro](#)
 - [Día Internacional da Podoloxía](#)
 - [Conferencia *on line*](#)

OFICINAS, UNIDADES E SERVIZOS UDC

Por orde alfabético,

ESPAZO COMPARTIDO



OFICINA DE MEDIO-AMBIENTE (OMA)

VII OUTUBRO UDC SAUDABLE E SUSTENTABLE
SÚMATE COA OMA AO COIDADADO DA NATUREZA E DA TÚA SAÚDE

05/10/2022. 16:00-18:00h
PRACTICA A COMPOSTAXE

18/10/2022. 11:00-13:00h
ROTEIRO: AS CORES DO OUTONO

18/10/2022. 16:00-19:00h
VOLUNTARIADO AMBIENTAL ACTIVO CON FLORA INVASORA

19/10/2022. 16:30-18:30h
ILUSTRACIÓN NA NATUREZA CON CALROS SILVAR

20/10/2022. 15:30-17:30h
BAÑO DE BOSQUE

27/10/2022. 16:30-18:30h
BIOBLITZ: DESCUBERTA DE BIODIVERSIDADE

 **Infórmate e inscribete!!**
https://www.udc.es/gl/sociedade/medio_ambiente-/oma3@udc.gal

UDC Saudable  Oficina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

SERVIZO DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS- Qué é un recoñecemento médico laboral?

Recoñecementos médicos

- 1.- Identificación dos protocolos a aplicar
- 2.- Citación dos/as traballadores/as
- 3.- Realización dos exames de saúde
- 4.- Entrega dos resultados ao persoal
- 5.- Entrega dunha Memoria coas principais conclusións ao SPP



UNIVERSIDADE SÉNIOR UDC SAUDABLE: A CORUÑA E FERROL



UNIVERSIDADE SÉNIOR - UNIVERSIDADE DA CORUÑA
OUTUBRO SAUDABLE 2022
CAMPUS A CORUÑA
EDIFICIO NORMAL - PASEO DE RONDA, 47, 1º

<p>11 DE OUTUBRO DE 2022, 09:30, AULA 1</p> <p>CONFERENCIA "EXERCICIO TERAPÉUTICO E FUNCIÓN EN FISIOTERAPIA" Prof. Isabel Raposo Vidal, UDC</p>	<p>17 DE OUTUBRO DE 2022, 10:30, AULA 1</p> <p>CONFERENCIA "NUTRICIÓN E SAÚDE" Equipo de Nutriciona</p>
<p>18 DE OUTUBRO DE 2022, 10:30, AULA 1</p> <p>CONFERENCIA "A AUGA, ESENCIAL PARA A VIDA" Prof. Rosa Meijide Faiade, UDC</p>	<p>19 DE OUTUBRO DE 2022, 17:30, AULA 1</p> <p>CONFERENCIA "A CALIDADE DE VIDA RELACIONADA COA SAÚDE: QUE É E POR QUE DEBEMOS AVALIALA" Prof. Mª Isabel Vázquez Rodríguez, USC</p>
<p>25 DE OUTUBRO DE 2022, 11:30, AULA 1</p> <p>CONFERENCIA "BENESTAR, VULNERABILIDADE E COIDADOS. APRENDIZAXES DA PANDEMIA" Prof. Antia Pérez Caramés, UDC</p>	<p>28 DE OUTUBRO DE 2022, DE 10 A 14 HORAS</p> <p>ANDAINA SAUDABLE "ROTEIRO DE BETANZOS A CHELO" Prof. Marina Castro García, UDC</p>

PRAZAS LIMITADAS. INSCRIPCIÓN PREVIA







OUTUBRO SAUDABLE

PROGRAMA DE ACTIVIDADES
En todas as actividades, a entrada é libre ata completar aforo.

2022

- ALIMENTACIÓN SAUDABLE**
 - Martes 11. 10:30 a 12:00. Aula -1.2
 - Nutriciona
- CEREBRO E DOR**
 - Mércores 19. 11:30 a 12:30. Aula 2.1
 - Prof. Antonio José Souto Gestal
- POLÍTICA SANITARIA EN ESPAÑA: ESTÁ ENFERMO O NOSO SISTEMA DE SAÚDE?**
 - Mércores 19. 18:30 a 19:30. Aula 2.1
 - Prof. Mónica Belén Fernández Suárez
- GRUPOS DE TRABALLO SAUDABLES: TOMA DE DECISIONS, CONFLICTO E MEDIACIÓN**
 - Mércores 26. 18:30 a 19:30. Aula 2.1
 - Prof. Adela Milagro Reig Botella
- ANDAINA BETANZOS - CHELO**
 - Venres 26. 10:00 a 14:00
 - Prof. Marina Castro García

Inscripción previa






www.udc.es/es/senior/
secretaria.senior.ferrol@udc.gal
 881013631 881016315

DÍAS NACIONAIS/INTERNACIONAIS SAUDABLES-OUTUBRO 2022

1 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DAS PERSOAS DE IDADE.



3 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DO HÁBITAT E DA ARQUITECTURA.

5 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DOS DOCENTES.

8 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DA PODOLOXÍA.

10 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL.



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

UNIVERSIDADES SAUDABLES

Reto 10.000

doazóns de sangue
do 1 ao 31 de outubro.
Doa!

#DiaUniSaludables
#Reto10000

A young woman with glasses and a denim jacket pointing upwards, and a young man with headphones around his neck holding a blue book. They are both smiling and appear to be students.

AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable

16 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA ALIMENTACIÓN.

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

24 DE OUTUBRO, DÍA CONTRA O CAMBIO CLIMÁTICO.

24 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DAS BIBLIOTECAS.

27 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA TERAPIA OCUPACIONAL.

SEMANAS NACIONAIS/INTERNACIONAIS SAUDABLES-OUTUBRO 2022

SEMANA VEXETARIANA

3-9 de Outubro de 2022

SEMANA EUROPEA CONTRA O CANCRO

7-13 de Outubro de 2022

SEMANA EUROPEA PARA A SEGURIDADE E SAÚDE NO TRABALLO

24-30 de Outubro de 2022



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, 2016*)

SAÚDE E UNIVERSIDADE QUE FACEMOS?

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

RED ESPAÑOLA DE
UNIVERSIDADES
SALUDABLES (REUS),
<http://www.universidades-saludables.es/>

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

ENTRA E DESCUBRE



FACEBOOK UDC SAUDABLE
<https://www.facebook.com/UDC.Saudable>

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

FIN DE PROGRAMA VIII OUTUBRO UDC SAUDABLE 2022

- 1 de outubro de 2022, Día internacional das persoas de idade, receita galega para o envellecemento activo: https://vida-saudable.sergas.gal/cartafol/Receta_galega-para-envellecemento-activo?fbclid=IwAR1fEh7HwzVbqYQW9RCzTWyzE1XA0kdc72QGxJ4tn7IZXo2X5LaPCszO6_M



- 3 de outubro de 2022, Reunión coa responsable de apoio UDC Saudable profesora Elena Martín da Facultade de Turismo.
- 4 e 5 de outubro de 2022, Reto 10000, doazón de sangue na ETS de Náutica e Máquinas (Green Campus Riazor), na ETS de Arquitectura (Campus de A Zapateira) e na Facultade de Enfermaría e Podoloxía (Green Campus de Ferrol).



- 5 de outubro de 2022, Día Nacional das Universidades Saudables.



6 de Outubro de 2022, día nacional
Na UDC o 5 de Outubro de 2022

Día das Universidades Saudables

VIII Edición



Reto 10.000

doazóns de sangue durante
o mes de **Outubro**. ¡Infórmate!

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

**Reparto de
froita
[opcional]**

nas facultades, escolas, oficinas,
unidades, servizos e bibliotecas

#DiaUniSaludables
#Reto10000

- 5 de outubro de 2022, Día Nacional das Universidades Saudables, Arquitectura e Saúde, ETS de Arquitectura, Campus de A Zapateira e inauguración de exposicións (Arquitectos sen fronteiras, Prato de Harvard, entre outras).





- 5 de outubro de 2022, Mesa informativa INGADA en Xoanna Capdevielle.

FUNDACIÓN INGADA
Instituto Galego do TDAH e Trastornos Asociados

- Información e Asesoramento Médico e Psicológico
- Grupos de Axuda Mutua
- Actividades de formación
- Apoio psicopedagóxico
- Promoción da Saúde
- Ocio Saudable
- Orientación Académica
- Voluntariado

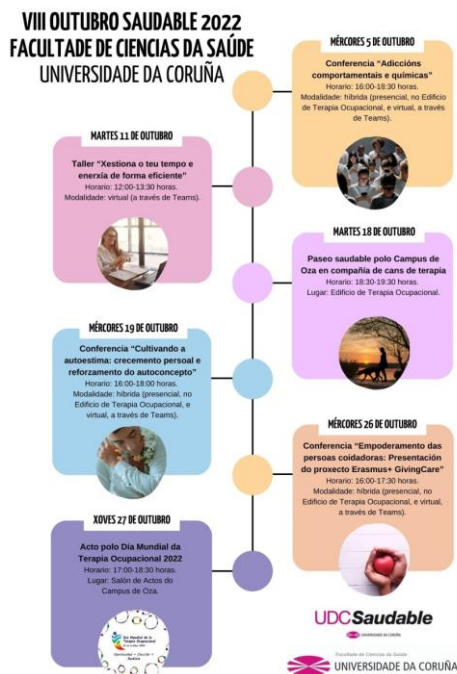
Contacta connosco

[@fundacioningada](#) [@fundacioningada](#) [Fundación Ingada](#) [FUNDACIÓN INGADA](#) info@fundacioningada.net [722 521 381](tel:722521381)

- 5 de outubro de 2022, Portada web UDC VIII Outubro UDC Saudable con programa: <https://www.udc.es/gl/novas/VIII-OUTUBRO-UDC-SAUDABLE-2022/>



- 5 de outubro de 2022, Adicións químicas e comportamentais, ASFEDRO e Cruz vermella, Facultade de Ciencias da Saúde.





- 5 de outubro de 2022, Compostaxe, Oficina de Medio-Ambiente.

VIII-OUTUBRO UDC SAUDABLE E SUSTENTABLE
SÓMATE COA OMA AO COIDADADO DA NATUREZA E DA TÚA SAÚDE

	05/10/2022. 16:00-18:00h PRACTICA A COMPOSTAXE
	18/10/2022. 11:00-13:00h ROTEIRO: AS CORES DO OUTONO
	18/10/2022. 16:00-19:00h VOLUNTARIADO AMBIENTAL ACTIVO CON FLORA INVASORA
	19/10/2022. 16:30-18:30h ILUSTRACIÓN NA NATUREZA CON CALROS SILVAR
	20/10/2022. 15:30-17:30h BAÑO DE BOSQUE
	27/10/2022. 16:30-18:30h BIOBLITZ: DESCUBERTA DE BIODIVERSIDADE


Infórmate e inscíbete!
https://www.udc.es/gl/sociedade/medio_ambiente/
 oma3@ude.gal


 Oficina de Medio Ambiente
 UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 6 de outubro de 2022, Día Internacional da Podoloxía, Pé diabético, Facultade de Enfermaría e Podoloxía, Campus de Ferrol.



- 6 de outubro de 2022, Que sabemos sobre Tecnoadicións?, ASFEDRO, Facultade de Turismo.



- 7 de outubro de 2022, Recepción do convenio EDEX-UDC sobre “Habilidades para a vida”.
- 7 de outubro de 2022, Ciclo de conferencias Nutriciona UDC Saudable 2022-23

Ciclo de Conferencias Nutriciona
UDC Saudable 2022-23

➤ **Outubro 2022**

- **Facultade de Enfermería e Podoloxía.**
Alerxia e Intolerancias Alimentarias.
- **Facultade de Filoloxía.**
Asertividade e Autoestima versus Alimentación.

➤ **Novembro 2022**

- **Facultade de Fisioterapia.**
Alimentación saudable en menos de 20 minutos: Receitas rápidas.
- **Facultade de Turismo.**
Alimentación saudable e sostible.

➤ **Decembro 2022**

- **Facultade de Informática.**
Planifica o teu menú semanal: batch cooking.
- **Escola Universitaria de Deseño Industrial.**
Qué é e como alimentarse antes dun examen, defensa dun traballo o unha clase?

➤ **Febreiro 2023**

- **Facultade de Ciencias da Educación.**
Etiquetaxe Nutricional.
- **Facultade de Ciencias da Saúde.**
Alimentación e ciclo menstrual e enfermidades relacionadas.

➤ **Marzo 2023**

- **ETS de Náutica e Máquinas.**
Como aforrar na compra semanal: cociña de aproveitamento.
- **Facultade de Dereito.**
Alimentación vexetariana.

➤ **Abril 2023**

- **Facultade de Economía e Empresa.**
Coida a túa saúde dixestiva: microbiota intestinal.
- **Facultade de Ciencias.**
Relación do corpo e a imaxe corporal vs alimentación.

➤ **Maio 2023**

- **Escola de Relacións Laborais.**
Seguridade alimentaria na casa.

Mensualmente publicaranse por listaxes de correo e por redes da UDC Saudable (facebook, Instagram e Yammer) as datas concretas das conferencias.

- 7 de outubro de 2022, Infonutriciona UDC Saudable



Outubro

Froitas e verduras de tempada



- 10 de outubro de 2022, Día mundial da Saúde Mental, DALLE LIKE A SAÚDE MENTAL. POLO DEREITO A CRECER EN BENESTAR. GUÍA DE PREVENCIÓN DO SUICIDIO-PROTOCOLO DE ACTUACIÓN EN CONDUCTAS AUTOLÍTICAS, FEAFES (*Confederación Española de Agrupaciones de Familiares y Personas con Enfermedad Mental*), entidade colaboradora coa UDC Saudable xunto co Programa AFRONTEMOS.

[https://drive.google.com/file/d/12iRBAfoHxbSwrgCk02n3r9Wf9XsH0IXp/v
iew](https://drive.google.com/file/d/12iRBAfoHxbSwrgCk02n3r9Wf9XsH0IXp/view)



- 10 de outubro de 2022, Reunión con profesora Isabel Lema do Grupo Persoa-Entorno. [Reunión-20221010_123229-Grabación de la reunión.mp4](#)
- 10 de outubro de 2022, Envío de Ciclo de Conferencias Nutriciona UDC-Saudable, documentos consenso CRUE-REUPS e principais conferencias do VIII Outubro UDC Saudable a rede de apoio UDC Saudable.
- 11 de outubro de 2022, Conferencia Fundación Mapfre: “Xestión do tempo e a enerxía de maneira eficiente”, por Carmen Cruz Fábregas, REUPS e Fundación Mapfre na Facultade de Ciencias da Saúde, VIII Outubro UDC Saudable 2022.
- 11 de outubro de 2022, Programa Enworking sobre UDC Saudable en Radio CUAC.





- URL: <https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/6x1/>
- 11 de outubro de 2022, Alerxias e Intolerancias Alimentarias na Facultade de Enfermaría e Podoloxía (67 persoas presenciais e 7 on line) e Alimentación Saudable na Universidade Sénior (23 persoas), Nutriciona UDC Saudable.



- 12 de outubro de 2022, Recepción de información sobre o novo imposto de envases reutilizables, enviada por Xerencia, que entrará en vigor en xaneiro 2023.
- 14 de outubro de 2022, Reunión con Teresa Reigosa, responsable de apoio UDC Saudable na Escola de Relacións Laborais (ERLAC).
- 14 de outubro de 2022, Reunión coa valedora universitaria profesora Ana Tarrío sobre recursos para o benestar emocional.
- 14 de outubro de 2022, Infodrogas ASFEDRO-UDC Saudable: Olo coas mesturas.



@INFODROGASFEDROUDCSAUDABLE 02

ANTIBIÓTICOS+ALCOL

.....

É IMPORTANTE TER PRESENTE QUE TOMAMOS ANTIBIÓTICOS PARA ELIMINAR UNHA INFECCIÓN ACTIVA.

ISO IMPLICA QUE O NOSO ORGANISMO NON ESTÁ O 100%. POLO QUE É FUNDAMENTAL MANTER HÁBITOS SAUDABLES PARA FACILITAR A SÚA MELLORA.

DEPENDENDO DO FÁRMACO ADMINISTRADO, A MESTURA PODE POTENCIAR O SEU EFECTO TÓXICO OU REDUCIR A SÚA EFICACIA.

ASERDRO FER@L UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

@INFODROGASFEDROUDCSAUDABLE 03

BEBIDAS ENERXÉTICAS+ALCOL

.....

AS ENERXÉTICAS, SON BEBIDAS CON ALTO CONTIDO ESTIMULANTE. UNHA LATA CONTÉN A DOSE MÁXIMA DIARIA RECOMENDADA DE CAFEÍNA.

MESTURADA CON ALCOL, INCREMENTA O RISCO DE DESHIDRATACIÓN CORPORAL, GOLPE DE CALOR OU SOBREDOSE.

OS ESTIMULANTES, ENMASCARAN O EFECTO DEPRESOR DO ALCOL E FAVORECEN AS CONDUPTAS DE RISCO. AO SENTIR FALSAMENTE QUE ESTAMOS DESPEXAD@S E ALERTA.

ASERDRO FER@L UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

@INFODROGASFEDROUDCSAUDABLE 04

ALCOL+CANNABIS

.....

CONSUMIDAS XUNTAS, AUMENTAN OS EFECTOS DEPRESORES E A POSIBILIDADE DE TER UNHA BAIKADA DE TENSIÓN, MAREOS,VÓMITOS OU DESHIDRATACIÓN.

É PRECISO ACOMPAÑAR SEMPRE ÁS PERSOAS QUE ESTÁN EXPERIMENTANDO ESTOS EFECTOS A UN LUGAR TRANQUILO E ASEGURARNOS DE QUE NON ESTARÁ SOA.

ANTE CALQUERA DÚBIDA OU PREOCUPACIÓN, O SENSATO É PEDIR AXUDA PROFESIONAL E CHAMAR A EMERGENCIAS.

ASERDRO FER@L UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 14 de outubro de 2022, Envío de documentación UDC Saudable á valedora universitaria.
- 14 de outubro de 2022, AESPPU informa sobre a LOSU e a necesidade dos Servizos Psicolóxicos e Psicopedagóxicos nas universidades.
- 17 de outubro de 2022, Reunión co decano Antonio Álvarez Sousa e profesor Carlos Diz da Facultade de Socioloxía.
- 17 de outubro de 2022, Reunión *One Health*: XVI Congreso de Medio Ambiente 21-24 novembro 2022, IFEMA-Madrid; 3 de novembro: día internacional One Health con un evento no Congreso dos Diputados e empresa Harmon de comunicación politolóxica, entre outros asuntos de intendencia.
- 17 de outubro de 2022, Alimentación e Saúde, Nutriciona-UDC Saudable, Universidade Senior, 46 persoas presenciais.



- 17 de outubro de 2022, Recepción de datos de Afrontemos desde o inicio e envío a AESPPU.
- 18 de outubro de 2022, Reunión con Quérote + na sede do CUR.
- 18 de outubro de 2022, Recepción e contacto coas novas bolseiras Belén Díaz García (EUDI), Janire Cordobés (FCS) e Sonia Gil Gorostizaga (FCS).
- 18, 19 e 20 de outubro de 2022, Doazón de sangue na Facultade de Informática/Campus de Elviña.
- 19 de outubro de 2022, A Casa Invisible, ETSAC-Colexio de Arquitectos, VIII Outubro UDC Saudable 2022.

Primeira xornada do ciclo "A Casa Invisible 2022"



Dimensións. 19 de outubro inaugúrase o novo ciclo de conferencias "A Casa Invisible" que se organiza desde a delegación de Santiago do Colexio de Arquitectos. Así igual que na edición anterior, esta nova edición de colaboración co "Colexio de Arquitectos" e, nesta edición, co Colexio de Arquitectos de Madrid e o "Colexio de Arquitectos de Galicia".

Nesta primeira xornada continuamos co ciclo sobre "Arquitectura e Saúde" no que se tratan aspectos non visibles das vivendas que teñen que ver coa saúde e o benestar a través de tales conferencias, non que os relatares seño Pedro de Llano, arquitecto de esta delegación, e José Antonio Corraliza, arquitecto de Galicia.

A partir das 16:30, José Antonio Corraliza fará referencia á vinculación da súa experiencia na escola a través da creación ambiental e traxectoria dentro da súa escola "Comenius, memoria ambiental e benestar humano". Desde o enfoque da Psicología Ambiental, explicará algunhas claves para realizar o papel do contexto no benestar humano, atendendo na necesidade de diseñar espazos que propoñan un óptimo nivel de estimulación sensorial.

Neste evento, fomentalo a necesidade de recuperar datos relacionados cos aspectos saúde e benestar dos lugares e a necesidade de análise do contexto ambiental e a realidade dos lugares pendentes.

A partir das 18:30, na segunda sesión, Pedro de Llano Cabaro nos falará sobre "Arquitectura Popular" e a súa vinculación cos Arquitectos Contemporáneos a través da palabra "Compañeros de Oficio" no que trata o papel dos arquitectos perante os seus clientes.

CONFERENTES



José Antonio Corraliza
Colexio de Universidade (sede de Psicología Social). A súa investigación centrase no desenvolvemento da súa filosofía no ámbito da Psicología Ambiental. Destaca as súas contribucións previas sobre o análise profesional da experiencia de natureza, así como estudos sobre a preferencia de lugares.
Os traballos máis recentes centranse no análise das emocións transmitidas e da empatía cos natureza.



Pedro de Llano Cabaro

Arquitecto que dedicou toda a súa vida profesional ao estudo e conservación da arquitectura popular e do patrimonio cultural de Galicia, así como a súa relación cos arquitectos contemporáneos, fundamentando a súa filosofía a través das súas obras arquitectónicas, artigos, libros, conferencias e a súa labor como consultor e docente na ETSAC, actualmente da UDC.

INSCRIPCIÓN
Este ciclo de conferencias é de libre acceso para calquera persoa interesada, é necesario e necesario previo para esta edición organizadora.
A inscrición de acceso é gratuita e encóntrase a través das súas páxinas web de ETSAC, actualmente da UDC.

ACCESO AO FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

DATA:
Martes 19 de outubro de 2022

HORARIO:
16:30 a 17:30 horas

LUGAR:
Salón de actos de Museo das Prehistorias
Praza de Platerías, Santiago de Compostela

- 19 de outubro de 2022, Conferencia Xestión e Manexo do Estrés, FEAFES, Facultade de Ciencias, VIII Outubro UDC Saudable, 36 asistentes (19 persoas presenciais e 17 vía on line).



- 19 de outubro de 2022, Conferencia Cultivando a Autoestima, Quérote + UDC, Facultade de Ciencias da Saúde, VIII Outubro UDC Saudable, 34 asistentes (17 persoas presenciais e 17 vía on line).



- 19 de outubro de 2022, Envío ao Reitor UDC dos indicadores de Saúde e Benestar para ranking, total 20 entidades colaboran coa UDC Saudable en temáticas de **benestar biopsicosocial**, una delas é interna, básicamente dous servizos para saúde sexual (Quérote + e SEDRA), 8 servizos para a saúde mental (AFRONTAMOS UDC e entidades EDEX, FEAFES, INGADA, CRUZ ROJA, ASFEDRO, FITA E AGALURE), 10 servizos para a saúde física (NUTRICIONA, AGADIX, AECC, ALCER, ADOS/SERGAS, ADACECO, AGL, AFFINOR, ANASBABI, QUERENDO MULLERES CON ENDOMETRIOSE)
- 19 de outubro de 2022, Reunión presencial coa bolsreira UDC Saudable Sonia Gil Pérez-Gorostiaga.
- 20 de outubro de 2022, Microvídeo Nutriciona UDC Saudable, 4 tips para empezar a comer máis saudable.



4 tips para empezar a comer máis saudable (1).mp4

- 20 de outubro de 2022, Incorpórase a Facultade de Socioloxía ao VIII Outubro UDC Saudable 2022 coa conferencia de Ingada sobre Ocio Saudable.



- 20 de outubro de 2022, Infografía sobre Fibromialxia sobre Mitos.



- 21 de outubro de 2022, A empresa Nutriciona, empresa en materia de Nutrición e hábitos saudables, colabora coa UDC dende hai dous cursos e unha das propostas vixentes é participar como colaboradores/asesores (no como titores), tanto do alumnado como do persoal docente, en Traballos de Fin de Grado vencellados coa nutrición e hábitos saudables aos efectos de orientar e asistir nestas competencias. De feito xa han realizado algunha colaboración TFG co profesorado e alumnado da Facultade de Ciencias. Para coñecemento dos responsables de apoio UDC Saudable das facultades de ciencias da saúde, enfermaría e podoloxía, fisioterapia, ciencias, socioloxía e ciencias da educación e para o centro adscrito de enfermaría de A Coruña. Os interesados-as, de ser o caso, contactarían con nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es
- 21 de outubro de 2022, Reunión coa vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social para tratar asuntos de vida saudable.
- 21 de outubro de 2022, Reunión Teams preparatoria Logo HR: Comisión Europea-Auditoría.
- 21 de outubro de 2022, Reunión Nutriciona-Green Campus Facultade de Ciencias.
- 21 de outubro de 2022, Envío de modelos de Newsletter dende UDC Saudable a Nutriciona.
- 24 de outubro de 2022, Reunión da UDC Saudable coa vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social: Logo hr.
- 24 de outubro de 2022, Envío ao Servizo de Estudantes, entre outros, de documentación (pósteres, tabla de entidades, vídeos, etc.) para difusión en *“Divulgación Clúster da Saúde Galicia 2022”*.
- 25 de outubro de 2022, Reunión da UDC Saudable co xerente UDC, vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social: Logo hr.

- 25 de outubro de 2022, Reunión ESCI-Logo HR: Auditoría Comisión Europea.
- 25 de outubro de 2022, Reunión Teams individual coa bolsa UDC Saudable Janire Cordobés Ortega.
- 25 de outubro de 2022, Reunión Teams individual coa bolsa UDC Saudable Belén Díaz García.
- 25 de outubro de 2022, Cese de María Jesús Torres Labandeira como integrante da Comisión Técnica UDC Saudable.
- 25 de outubro de 2022, Como coidar a túa saúde mental, FEAFES en Facultade de Economía e Empresa (3 presenciais e 7 vía Teams).
- 26 de outubro de 2022, Asertividade e Autoestima versus Alimentación, segunda conferencia de Nutrición, Facultade de Filoloxía (45 presentes e 11 on line).

Facultade de Filoloxía

ASERTIVIDADE E AUTOESTIMA VS ALIMENTACIÓN

26 OUTUBRO | 11.00H | AULA 2.4 + **TEAMS**

pica aquí para acceder

nutriciona UDC Saudable hr GREEN CAMPUS

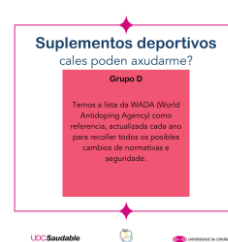
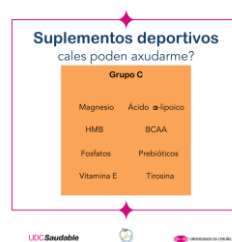
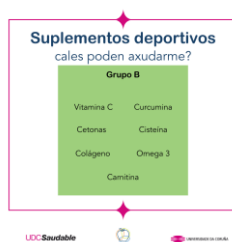
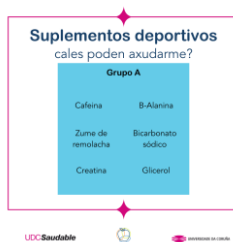


- 26 de outubro de 2022, Recepción do documento REUPS de traballo sobre acreditación de Universidades Promotoras de Saúde elaborado no Encontro de Menorca.
- 27 de outubro de 2022, Reunión Nutricional-Green Campus Ferrol.
- 27 de outubro de 2022, Reunión coa directora da Fundación FITA, Raquel Linares, psicóloga, e Meritxell Lozano, psicopedagoga.
- 27 de outubro de 2022, Recepción de Nota de Prensa One Health para a celebración do 3 de novembro de 2022.
- 27 de outubro de 2022, Cluster de Saúde de Galicia coa UDC Saudable e con INTEGRA SAÚDE en materia de promoción de saúde.





- 27 de outubro de 2022, Suplementos deportivos, InfoNutriciona UDC Saudable:



- 28 de outubro de 2022, Reunión con equipo Nutriciona no Centro Universitario de Riazor para avaliar os proxectos do curso 2022-2023.
- 28 de outubro de 2022, Persoas autorizadas das entidades para entrar no Centro Universitario de Riazor-A Coruña e no Centro Cultural Universitario-Ferrol.

- 28 de outubro de 2022, Real Academia de Medicina de Galicia, Novembro 2022.



- 28 de outubro de 2022, Recepción do Plan Estratéxico UDC 2022-2026 para o claustro da primeira semana de novembro.
- 28 de outubro de 2022, Mensaxe REUPS Outubro 2022, Universidade de Huelva:

Cultiva la emoción compasión.
Por una universidad compasiva.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

**La universidad te cuida,
por una universidad promotora
de bienestar y con-pasión.**

#1MensajeSaludable
Universidad de Huelva

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
Acción 3.6

Imagen: Universidad de Osnabrück. Diseño: Universidad de las Islas Baleares. <https://comunicacion.uib.cat>

CÓMO PODEMOS LOGRAR EL BIENESTAR EMOCIONAL Y CULTIVAR LA AUTOCOMPAÑIÓN

Cultiva la emoción con pasión. Por una universidad compasiva.

Identifica tus emociones
Conocerse es fundamental para sentirse en paz. Repasa habitualmente qué emociones estás sintiendo y búscate una explicación. Te conocerás mejor y sabrás como enfocar tu día a día.

Querma bien
Si dormimos las horas que nos corresponden estaremos restaurando alma y cuerpo. Lo mejor es irse a dormir a la misma hora todos los días y mantener hábitos que nos ayuden a tener un sueño reparador para evitar el sentimiento de cansancio, ansiedad o confusión al día siguiente.

Momento para ti
Permitete 10 minutos de autocuidado. Puedes mirar por la ventana, sentarte al sol, soñar despierto/a o meditar. Estos momentos de descanso te reactivan y te hacen sentir bien.

Ten y comparte ocio
Existe un ocio individual que nos llena, como puede ser la lectura de un libro o la visita a un museo, pero también conviene compartir intereses con otras personas para aumentar nuestro sentimiento de pertenencia.

Disfruta de las cosas cotidianas
Potencia tu espontaneidad, tu curiosidad, tu asombro, tu sentido del humor y tu capacidad de juego. La vida está llena de cosas pequeñas para ser disfrutadas al máximo.

Libera energía y estrés
Baila, rie a carcajadas, disfruta de un paseo por el parque o en la montaña, etc. cualquier actividad que te resulte placentera contribuye a aumentar tu bienestar emocional.

Vive el presente
No te aferres al pasado ni le des muchas vueltas al futuro. Lo que tienes es este momento y es el único que puedes disfrutar. Siente la caricia del viento, el sol en tu cara, el contacto de tus seres queridos, etc. ser consciente de estos detalles es vivirlos con mayor intensidad.

Sé agradecido y generoso
Intenta ser consciente de todo lo bueno que te rodea y procura ser generoso/a con los demás. Todo lo que des, desde un simple abrazo a tu tiempo de voluntariado ayudando de forma desinteresada, es algo que te llenará interiormente.

Pide ayuda cuando lo necesitas
Siempre hay momentos en que sentimos que todo nos sobrepasa. Si te encuentras desbordado/a habla con un amigo o amiga y si crees que necesitas ayuda profesional acude a terapia en una consulta psicológica.

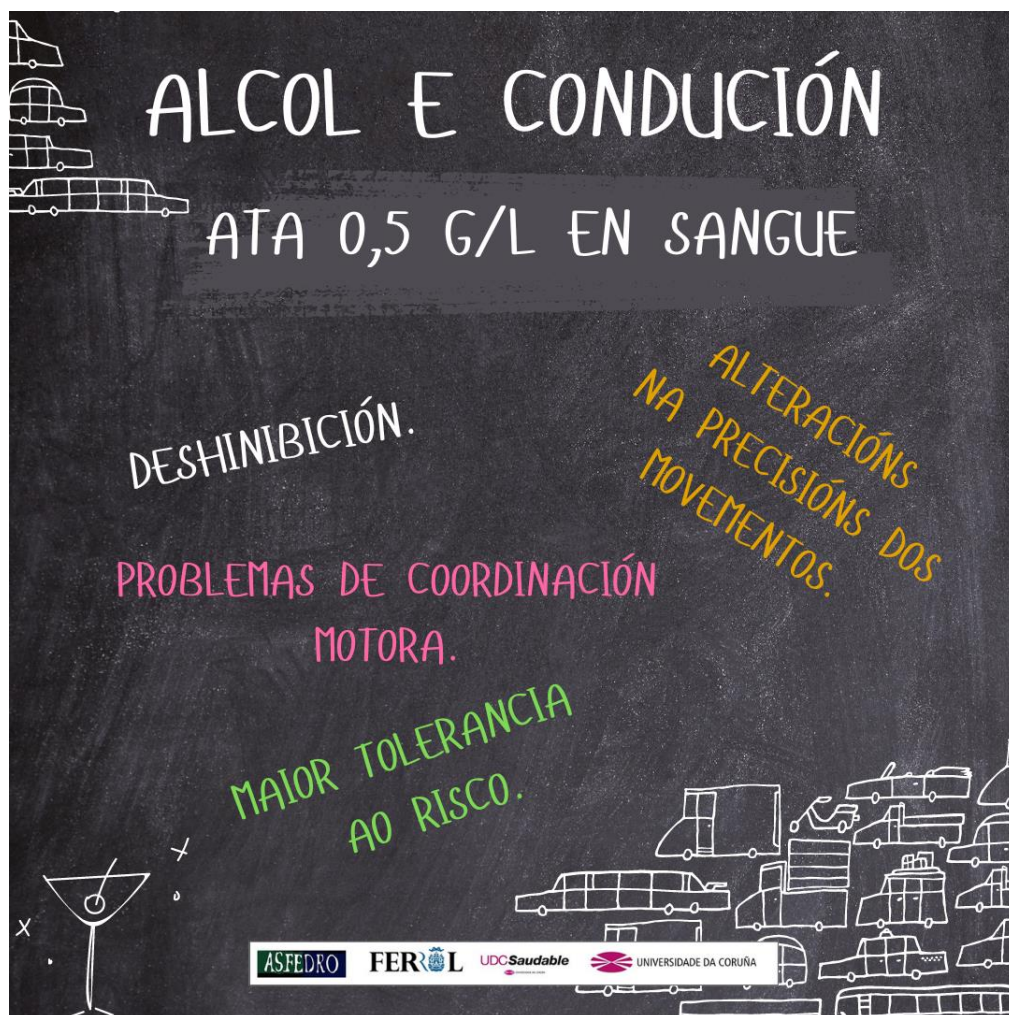
Ámate a ti mismo
Quiérete y perdónate. No sientas rechazo ante tus emociones negativas, sino acéptalas como parte del proceso. Tener autoestima, valorarte y ser positivo son pequeños pasos que te ayudarán a estabilizarte emocionalmente.

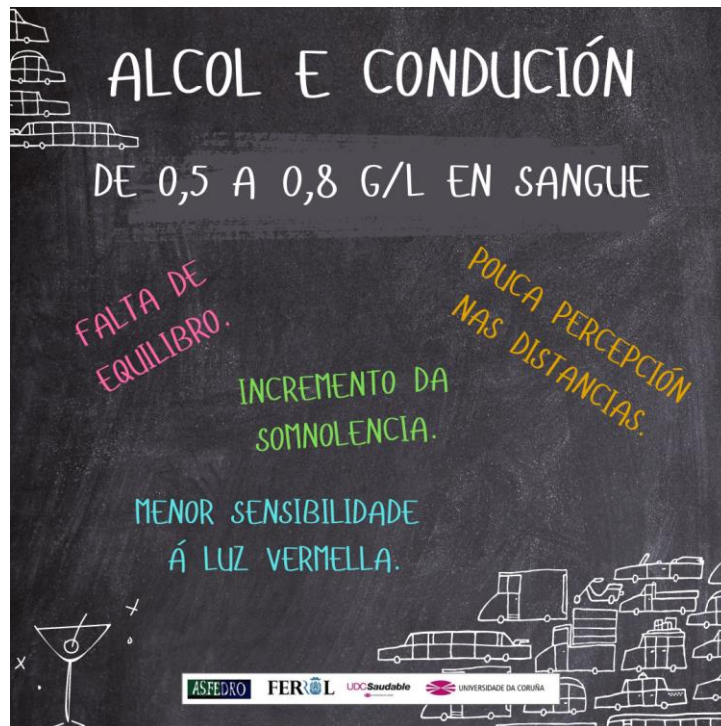
#1MensajeSaludable
Universidad de Huelva

- 28 de outubro de 2022, Recepción de imaxes da EUDI no VIII Outubro UDC Saudable 2022: 30 persoas presenciais na conferencia da AECC e 35 persoas na conferencia do Laboratorio de Enxeñería Mecánica.



- 28 de outubro de 2022, Reunión Green Campus Riazor-Nutriciona: Propostas.
- 31 de outubro de 2022, Infodrogas ASFEDRO UDC SAUDABLE.





- 1-5 de novembro de 2022, II Congreso de Universidade Promotoras de Saúde, Burgos: UDC Saudable no Comité Científico e Comité Organizador. Hospital del Rey (hospital de peregrinos): Reitorado e Facultade de Dereito UBU.







- 3 de novembro de 2022, Comunicación ao Servizo de Estudantes, Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, decanatos correspondentes e responsables UDC Saudable da EUDI e da Facultade de Ciencias da Saúde dos horarios, espazos e comenzo das bolseiras UDC Saudable 22-23: Belén García Díaz, Janire Cordobés Ortega e Sonia Gil Pérez-Gorostiaga.

- 3 de novembro de 2022, Cese do profesor Alfonso Gomis como responsables de apoio UDC Saudable e nomeamento do profesor José María Rolón Varela.
- 3 de novembro de 2022, 3ª conferencia Nutricional UDC Saudable sobre alimentación saludable e sostible, Facultade de Turismo, metodoloxía híbrida: 11 presenciais e 1 on line.



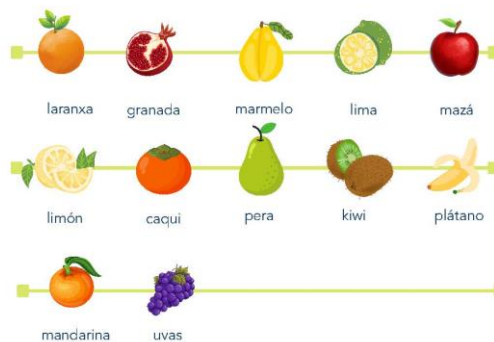
- 3 de novembro de 2022, Conferencia Vitamina D para a Universidade Sénior-A Coruña: 28 presenciais.



- 4 de novembro de 2022, Recepción de memoria EUDI Saudable, na súa cuarta edición dentro do VIII Outubro UDC Saudable.
- 4 de novembro de 2022, Froitas e Verduras de Tempada.

Novembro

froitas de tempada



Novembro

Verduras e hortalizas de tempada



- 7 de novembro de 2022, Envío do informe do II Congreso de Universidades Promotoras de Saúde as vicerreitorías do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social; Igualdade, Cultura e Deporte e Internacionalización e Voluntariado UDC, cos documentos sobre guía de hábitos saudables na comunidade iberoamericana e documento de

evaluación dos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible, versión actualizada.

- 7 de novembro de 2022, Recepción informe Green Campus FCE-Nutriciona.
- 7 de novembro de 2022, Envío do documento de benestar emocional da REUPS para alegacións a Comisión Técnica, Comisión de Apoio UDC Saudable e Bolseiras UDC Saudable co prazo ata o 29 de novembro ás 14.00 horas.
- 7 de novembro de 2022, Envío de documento provisorio de acreditación da calidade de universidades promotoras de saúde á bolseiras UDC Saudable para o seu coñecemento.
- 8 de novembro de 2022, Solicitud de sinalética SERGAS Actividade Física a Paula García Tenorio do SERGAS para o Green Campus da Facultade de Ciencias da Educación.
- 9 de novembro de 2022, Resultados de ADOS-SERGAS en Outubro para Reto 10000

CAMPUS DA CORUÑA: ADOS-SERGAS acode a 8 facultades no mes de outubro co seguinte resultado: 340 persoas achegáronse até as unidades móbiles, 294 persoas puideron realizar unha doazón de sangue, 125 persoas realizaron a súa doazón por primeira vez (42,5% das persoas que doaron sangue).

CAMPUS FERROL: ADOS-SERGAS acode a 2 facultades no mes de outubro co seguinte resultado: 39 persoas achegáronse até as unidades móbiles, 37 persoas puideron realizar unha doazón de sangue, 18

persoas realizaron a súa doazón por primeira vez (48,6% das persoas que doaron sangue).

TOTAL UDC: ADOS-SERGAS acode a 10 facultades no mes de outubro co seguinte resultado: 379 persoas achegáronse até as unidades móbiles, 331 persoas puideron realizar unha doazón de sangue, 143 persoas realizaron a súa doazón por primeira vez (43,2% das persoas que doaron sangue).



- 9 de novembro de 2022, carta apoio dende a UDC Saudable para a concesión do Premio Galicia de Acción Voluntaria 2020.

- 9 de novembro de 2022, Reunións en Ruta da Xunta de Galicia, envío a vicerreitora de Igualdade, Cultura e Deporte UDC. <https://vida-saudable.sergas.gal/cartafol/Reunions-en-ruta-general>

XUNTA DE GALICIA Xacobeo 21-22 vida-saudable.sergas.gal

Reunións en ruta

Mentres traballas
coida a túa saúde!

Información e percorridos



O exceso de tempo sedentario é prexudicial para a saúde física e mental

Os modos de traballo poden ser excesivamente sedentarios

Reduce o tempo sedentario e aumenta o tempo de actividade física durante a xornada laboral

Non perdas a oportunidade e elixe a opción máis saudable!

Opta por facer activas as túas reunións

- 9 de novembro de 2022, Recepción da memoria da Facultade de Enfermaría e Podoloxía do VIII Outubro UDC Saudable 2022.
- 9 de novembro de 2022, Conferencia Alimentación saudable en menos de 20 minutos: receitas rápidas, presenciais 67, on line 29, total 96 persoas.
- 10 de novembro de 2022, Propostas a AECC para unha reunión sobre Mesa anti-tabaco e planificación estratéxica.
- 11 de novembro de 2022, Envío do recoñecemento da REUPS a UDC Saudable ao Gabinete de Comunicación cunha nota de prensa.
- 11 de novembro de 2022, Recepción do nomeamento e benvinda a Francisco Javier Romero Sánchez, como representante pas en Comisión Técnica UDC Saudable (aprobado en Consello de Goberno de 3 de novembro de 2022).
- 11 de novembro de 2022, Recepción da proposta do Site de Nutrición deportiva dende Nutrición ás vicerreitoría de igualdade, cultura e deporte e Campus de Ferrol e responsabilidade social, dirección de área de deportes.
- 11 de novembro de 2022, Envío e recepción dos textos da Fundación MAPFRE sobre manteis, trípticos e cartaces. Reenvío á REUPS.
- 11 de novembro de 2022, Envío de información ao profesor Valentín Lamas, novo directora EUATAC, da UDC Saudable.
- 11 de novembro de 2022, Reunión Fundación EDEX e UDC Saudable para valorar posibles actuacións no marco dun convenio.
- 11 de novembro de 2022, Reunión presencial coas bolseiras UDC Saudable no Centro Universitario de Riazor.
- 14 de novembro de 2022, Recepción de informes do VIII Outubro UDC Saudable da Facultade de Fisioterapia.

- 14 de novembro de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable, microvídeo sobre Legumes.



V_UDC_NOVIEMBRE.mp4

- 14 de novembro de 2022, Recoñecemento da UDC Saudable pola REUPS no II Congreso de Universidades Promotoras de Saúde da Universidade de Burgos: <https://udc.es/gl/novas/A-Universidade-da-Coruna-reconecida-pola-Rede-Espanola-de-Universidades-Promotoras-de-Saude-polo-seu-traballo-proactivo-neste-campo/>



- 14 de novembro de 2022, Recepción de conferencias do II Congreso de Universidades Promotoras de Saúde da Universidade de Burgos.
- 14 de novembro de 2022, Memoria VIII Outubro UDC Saudable e anexos en web [udc.saudable https://www.udc.es/gl/udcsaudable/outubro-udc-saudable/](https://www.udc.es/gl/udcsaudable/outubro-udc-saudable/)
- 15 de novembro de 2022, Cese do profesor Pablo Arias como responsable de apoio UDC Saudable da Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física.

- 15 de novembro de 2022, Mensaxe UDC Saudable Novembro 2022.



- 16 de novembro de 2022, One Health en Congreso de Diputados.
- 16 de novembro de 2022, Sonia Carné informa sobre a aprobación e prórroga do selo HR durante 3 anos.
- 16 de novembro de 2022, InfoAsfedro UDC Saudable.



- 16 de novembro de 2022, Infografía AFFINOR.

Tips se tes Fibromialxia

1 Marca o teu ritmo, evita as comparacións co que facías antes, non te sintas responsable se non podes facer certas cousas

2 Aprende a xestionar os tempos de actividade e os de descanso, os sobreesforzos poden producir dor ou fatiga postesforzo

3 A comunicación asertiva no entorno familiar é moi importante para un mellor coñecemento e comprensión da fibromialxia e a fatiga crónica



- 21-22-23 de novembro de 2022, Titorías coas bolsaeras UDC Saudable (Infografías mensuais 2023).
- 22 de novembro de 2022, Doazón de sangue na ETSAC/Campus da Zapateira.

#DonarSanguine
#Reto50000

Non esperes a que se esgote
DOA SANGUE
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓN. GRAZAS

E.T.S ARQUITECTURA

Martes, 22 de novembro
UNIDADE MÓBIL NA PARADA DO BUS
09:30 a 14:30 - 15:30 a 21:00 horas

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable

Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas
Non espere traer a tarxeta de doazón, DNI ou documento similar
Informe ao médico se está a tomar algún medicamento

Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos
da túa vida para salvar a doutros.

Unidade Móbil de Doazón de Sangue
900 100 828
Xacobeo 21-22

- 24 de novembro de 2022, Delegación da presidenta AFFINOR para a representación en eventos por Dona Lucía Moreda Santamaría.
- 24 de novembro de 2022, Conferencia Seguridade alimentaria na casa, Universidade Senior, A Coruña, 30 asistentes.



- 25 de novembro de 2022, Día Internacional da Eliminación da Violencia contra as Mulleres.



- 25 de novembro de 2022, Infodrogas ASFEDRO UDC Saudable



- 28 de novembro de 2022, Reunión coa vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, preparatoria.
- 28 de novembro de 2022, Link enquisa saúde mental no estudantado universitario Ministerio de Universidades versus Ministerio de Sanidade.

<https://www.universidades.gob.es/el-ministerio-de-universidades-en-colaboracion-con-el-ministerio-de-sanidad-lanza-un-estudio-pionero-para-conocer-la-situacion-de-la-salud-mental-del-estudiantado-universitario/>

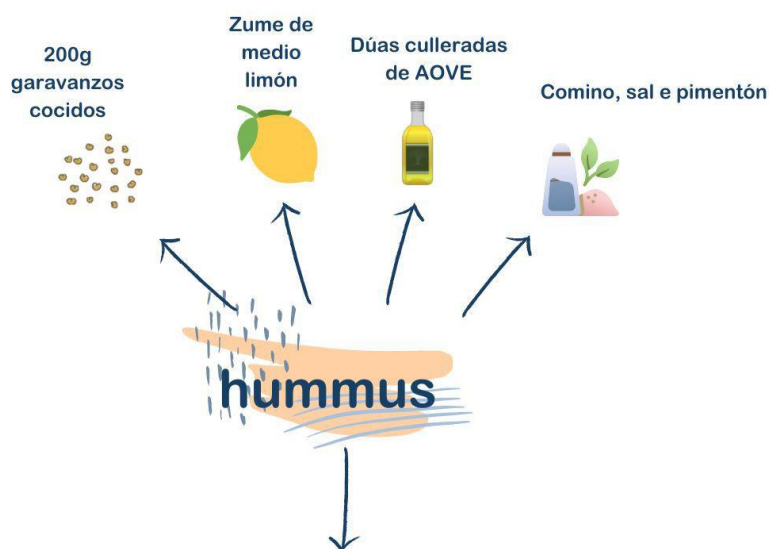
- 28 de novembro de 2022, Recepción do informe ADEAC dos Green Campus da UDC, cun novo premio para a Facultade de Ciencias.
- 28 de novembro de 2022, Temática para os mensaxes saudables do ano 2023 do curso 2023.

- 28 de novembro de 2022, Reunión Entidades-vice-reitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e UDC Saudable.

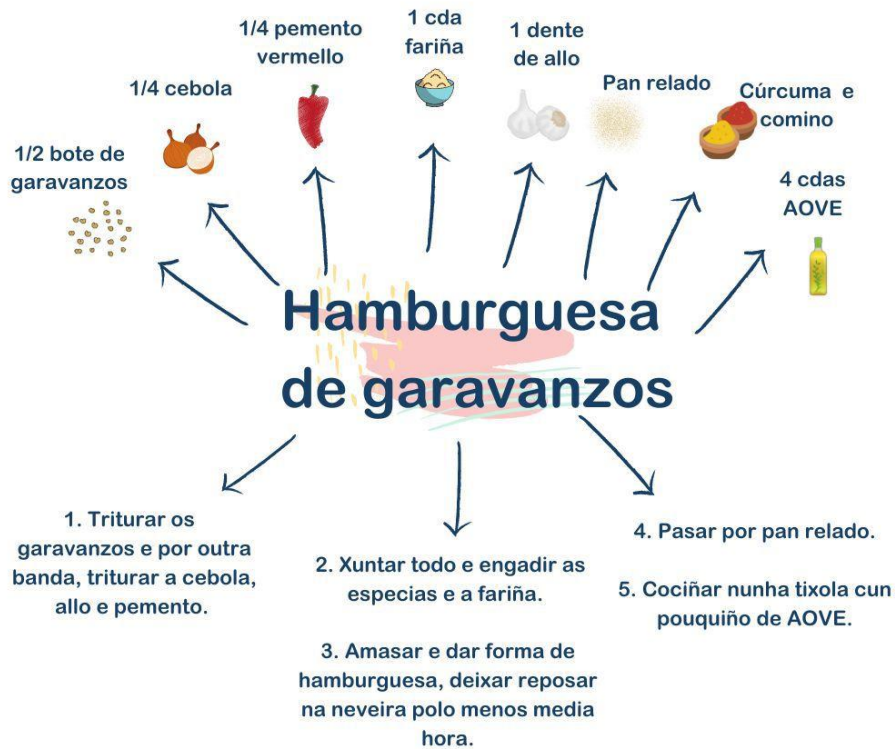


- 28 de novembro de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable

2 recetas diferentes con garavanzos



Tritura todos os ingredientes ata que teñas a textura desexada, e combinao con verduriñas crúas.



- 30 de novembro de 2022, Mensaxe REUPS Novembro 2022, Día Internacional da Loita contra os Trastornos de Conducta Alimentaria.

Un mensaje saludable por un objetivo común

No es un problema con la comida.
Es un problema que se manifiesta en la comida.



Más información en:
www.unisaludables.es
@unisaludables_

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

crue
Universidades Españolas Sostenibilidad

#1MensajeSaludable
Universidad de Málaga

Mensaje: Universidad de Málaga | Imagen: Universidad de Granada | Diseño: Universidad de los Baños. <https://comunicacion.ub.edu>



TRASTORNOS de la CONDUCTA ALIMENTARIA



La **anorexia nerviosa** es un trastorno caracterizado por un incesante esfuerzo por adelgazar, una percepción distorsionada de la imagen corporal, un miedo intenso a volverse obeso y la restricción del consumo de alimentos, lo que conlleva un peso corporal considerablemente bajo. Las personas con anorexia nerviosa restringen su ingesta de alimentos, pero también pueden darse un atracón y luego compensarlo con una purga. Las personas que sufren este trastorno pueden restringir su ingesta de alimento hasta el punto de poner en peligro su salud.

El **trastorno por evitación/restricción de la ingesta de alimentos** se caracteriza por ingerir muy poca comida y/o evitar comer ciertos alimentos sin la preocupación por la forma del cuerpo o el peso que es típica en las personas con anorexia o bulimia nerviosa. Por lo general, las personas con este trastorno pueden carecer de interés por la alimentación, ser muy exigentes con la comida y pueden evitar ciertos tipos de alimentos. Por ejemplo, pueden evitar alimentos con un determinado color, consistencia u olor.

El **trastorno por atracón** se caracteriza por la ingestión en un periodo breve de tiempo de una cantidad excepcional de comida, muy superior a la que la mayoría de las personas podría consumir en un mismo periodo de tiempo y bajo circunstancias similares. Los afectados sienten una pérdida de control durante los atracones y después de los mismos y se sienten angustiados por estos episodios. El atracón no va seguido de una purga u otros intentos de compensar el exceso de comida ingerida.

La **bulimia nerviosa** se caracteriza por la existencia de episodios repetidos de ingestión de grandes cantidades de comida de forma rápida, seguidos de intentos de compensar el exceso de alimento ingerido. Por ejemplo, la persona puede provocarse el vómito o tomar laxantes, ayuno o ejercicio físico.



La **pica** consiste en comer de forma regular cosas que no son alimentos, como papel, barro, suciedad o cabello. En niños menores de 2 años, este comportamiento se considera dentro del desarrollo normal. Los niños jóvenes frecuentemente se ponen todo tipo de cosas en la boca y a veces se las comen. La pica puede también ocurrir durante el embarazo.

El **trastorno de rumiación** se caracteriza por la regurgitación de los alimentos después de comer, por lo general todos los días.



- 1 de decembro de 2022, Mesa informativo de Quérote + UDC na Facultade de Ciencias da Educación con motivo do Día Mundial da Loita contra o SIDA/HIV+.
- 1 de decembro de 2022, Proposta a UFA/CUFIE para un curso para estudantes de Grao/Mestrados sobre Habilidades para a Vida (HpV) pola Escola Latinoamericana de HpV (Fundación EDEX) o participación en un curso cero. Tamén xestión do tempo como determinante de saúde de entrada no colectivo de doctorandos-as, seguindo as liñas ao respecto das universidades de fala inglesa.
- 1 de decembro de 2022, Visto bo da UDC Saudable ao convenio UDC-Fundación EDEX.
- 1 de decembro de 2022, Proposta de reflexión sobre actualización de Espazos sen Fume para a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social en colaboración coa AECC e quizáis outras entidades: Cruz Vermella, ASFEDRO.
- 2 de decembro de 2022, Día Mundial da Loita contra o SIDA: A historia da pandemia do VIH-SIDA dende a intervención artística e social, Quérote + UDC, Facultade de Ciencias da Saúde e UDC Saudable.
- 5 de decembro de 2022, Reunión Vicerreitoría de Igualdade, Cultura e Deporte e Directora da Área de Deportes coa empresa Nutriciona: Site Deportivo.
- 7 de decembro de 2022, Proposta de investigador e profesor experto en endocrinoloxía ao gabinete de comunicación para vídeo en TV2 sobre a glucosa.
- 7 de decembro de 2022, Fibromialxia UDC Saudable.



- 7 de decembro de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable

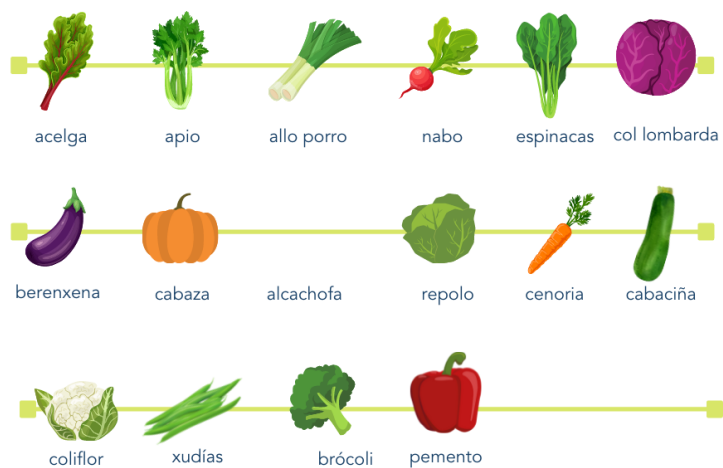


Decembro

Froitas e verduras de tempada

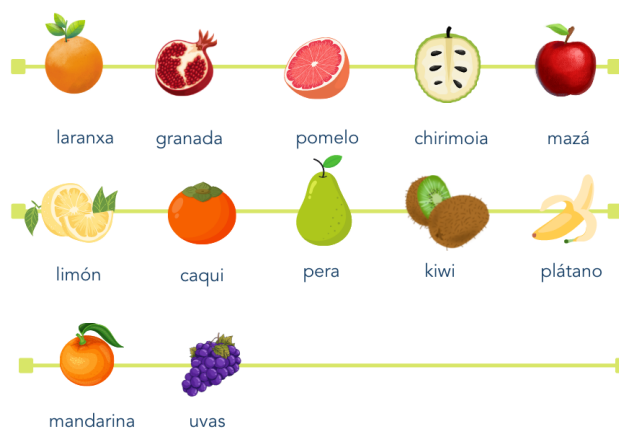
Decembro

Verduras e hortalizas de tempada



Decembro

froitas de tempada



- 11 de decembro de 2022, Recepción e envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social da primeira Newsletter UDC Saudable coa entrevista ao director da UDC Saudable profesor Sergio Santos del Riego.
- 11 de decembro de 2022, Fibromialxia UDC Saudable en redes 2.0.



20221209_0817511.mp4

- 12 de decembro de 2022, Mensaxe UDC Saudable Decembro, Día Internacional da Cobertura Sanitaria Nacional.

12 de Decembro
DÍA INTERNACIONAL DA COBERTURA SANITARIA UNIVERSAL

Trátase de que todas as persoas e comunidades teñan os servizos de calidade necesarios que lles protexan de ameazas sanitarias sen impoñer apretos económicos.

- OMS

3 SALUD Y BIENESTAR
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES
16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

- 12 de decembro de 2022, Recepción convenio Fundación EDEX-Escola Latinoamericana de Habilidades para a Vida/UDC Saudable, envío a rede de apoio UDC Saudable e proposta a EDEX dun curso no contexto UFA-CUFIE.
- 12 de decembro de 2022, Solicitud e envío de fotos de máquinas vending a algunhas facultades e escolas para envío a Nutriciona.
- 12 de decembro de 2022, Recepción do informe primeira reunión Site Deportivo coa directora da Área de Deportes e Nutriciona. Envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 13 de decembro de 2022, Primeira Newsletter UDC Saudable.





Presentámonos

Somos NUTRICIONA, unha empresa dedicada á promoción de bos hábitos en materia de nutrición desde o ano 2009. Temos 3 áreas de traballo: clínica, educa e proxectos. Somos 5 dietistas nutricionistas colexiados en Galicia, unha psicóloga sanitaria e un licenciado en dereito. Desde hai varios anos colaboramos coa Universidade da Coruña, e máis estreitamente coa UDC Saudable na promoción de bos hábitos en alimentación na poboación universitaria. Unha das actuacións de máis impacto son as conferencias con diferentes temáticas que facemos nas diferentes facultades durante o curso. Deixámosvos unha programación cos deste ano. Son de libre acceso, tanto presenciais como de maneira virtual. Animámosvos a que nos acompañedes nos que vos poidan resultar de interese.

Podes poñerte en contacto con nos na seguinte dirección de correo para dúbidas:

nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es

ou a través da nosa web

www.nutriciona.es

Ciclo de Conferencias Nutriciona UDC Saudable 2022-23

- ▶ Outubro 2022**
 - Facultade de Enfermería e Podoloxía. Alerxia e Intolerancias Alimentarias.
 - Facultade de Filoxía. Asertividade e Autoestima versus Alimentación.
- ▶ Novembro 2022**
 - Facultade de Fisioterapia. Alimentación saudable en menos de 20 minutos: Receitas rápidas.
 - Facultade de Turismo. Alimentación saudable e sostible.
- ▶ Decembro 2022**
 - Facultade de Informática. Planifica o teu menú semanal: batch cooking.
 - Escola Universitaria de Deseño Industrial. Qué é e como alimentarse antes dun examen, defensa dun traballo ou unha clase?
- ▶ Febreiro 2023**
 - Facultade de Ciencias da Educación. Etiquetaxe Nutricional.
 - Facultade de Ciencias da Saúde. Alimentación e ciclo menstrual e enfermidades relacionadas.
- ▶ Marzo 2023**
 - ETS de Náutica e Máquinas. Como aforrar na compra semanal: cociña de aproveitamento.
 - Facultade de Dereito. Alimentación vexetariana.
- ▶ Abril 2023**
 - Facultade de Economía e Empresa. Coida a túa saúde dixestiva: microbiota intestinal.
 - Facultade de Ciencias. Relación do corpo e a imaxe corporal vs alimentación.
- ▶ Maio 2023**
 - Escola de Relacións Laborais. Seguridade alimentaria na casa.

Mensualmente publícanse por listaxes de correo e por redes da UDC Saudable (facebook, Instagram e Yammer) as datas concretas das conferencias.

Entrevista a Sergio Santos

"Temos que desenvolver unha universidade do benestar"

Sergio Santos é Director UDC Saudable, Coordinador da Unidade de Investigación en Integración e Promoción da Saúde (INTEGRA SAÚDE), Departamento de Fisioterapia, Medicina e Ciencias Biomédicas, Facultade de Ciencias da Saúde, Campus de Oza, Universidade da Coruña. Sede UDC Saudable: Centro Universitario de Riazor, Campus de Riazor



Como xorde a UDC saudable?

A UDC Saudable apróbase, coa entrada na Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS, 2008), en Consello de Goberno UDC do 28 de novembro de 2014. Establécense dúas comisións: Comisión Técnica UDC Saudable (parte do Consello de Dirección UDC e algúns directores de oficinas, unidades e servizos, pas e alumnado) e Comisión de Apoio UDC Saudable (un pdi representando a cada facultade ou escola). A UDC incorporouse na Rede Ibero-americana de Universidades Promotoras de Saúde (RIUPS, 2007) no ano 2018. Co obxectivo de promover a saúde para permitir que os membros da comunidade universitaria UDC "incrementen 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, 2016). En definitiva, persoas saudables en contornas universitarias saudables e sostibles.

Por que pensa que é importante que a comunidade universitaria adquira uns bos hábitos en alimentación?

Bos hábitos en actividade física; en alimentación saudable, sostible e solidaria; en benestar biopsicosocial; en saúde sexual; así mesmo coñecendo os efectos das adicións químicas e comportamentais; actuando na xestión do tempo e dos espazos como determinantes de saúde; en rutinas ocupacionais e lecer activo, saudable e incluso nas instalacións universitarias; no envellecemento proactivo saudable, entre outros moitos aspectos que se están cuestionando actualmente na REUPS (grupo de traballo de acreditación de UPS). Ademais, fomentando a colaboración institucional universitaria tamén en Galicia, con proxección comunitaria, colaborando con diversas entidades sanitarias, sociais e socio-sanitarias. Todo iso, encamiñado a desenvolver unha universidade do benestar que mellore o rendemento, a vitalidade e a enerxía; a calidade de vida e a saúde; o atoparse cómodo, feliz e seguro neste espazo vivencial que é a Universidade e desenvolvendo valores de compromiso social, entre outros aspectos. Ademais, evitar o sedentarismo e os bos hábitos na alimentación, xunto con outros factores, prevén a aparición de moitas enfermidades: enfermidades cardíacas, diabetes mellitus, cancro, etc.

Compaxínoo ben coa docencia universitaria?

Ao meu xuízo, o perfil profesional completo dun profesional da saúde deberíase desenvolver, de ser factible, en varios ámbitos: asistencia, docencia, investigación e xestión. Certamente, o colectivo de interese en promoción de saúde é máis amplo: toda a cidadanía, o que dalgunha maneira compromete a calquera membro da UDC (estudantado, pdi, pas, pec). Con todo, a título individual en resposta a esta pregunta tan persoal, diríalle que impartir docencia no Grao de Terapia Ocupacional (ocupación significativa e adaptación funcional á contorna, vida humana) supón un pracer, unha honra e un valor positivo para entender e desenvolver estratexias comunitarias e individuais de promoción de saúde, aínda que é certo que este é un tema transversal e interdisciplinar das cinco ramas de coñecemento.

Que consellos daríalles ás persoas responsables das universidades que non implementan como a UDC uns bos hábitos na poboación universitaria?

Hai 13 redes nacionais de Universidades promotoras de Saúde en ámbito iberoamericano. Ademais, en Europa están as redes de UPS do Reino Unido e de Alemaña. En Portugal, son 28 as universidades que se sumaron a estas estratexias creando a rede portuguesa este novembro 2022 na Universidade de Coimbra. En España, desde 2008 fóronse sumando ata 58 (de 86) universidades que conforman a REUPS, xunto co Ministerio de Sanidade e a Conferencia de Reitores de Universidades Españolas (CRUE). En maior ou menor medida diría que todas as universidades implementan hábitos máis ou menos saudables persoa-comunidade-contorna, foise avanzando bastante nestes últimos anos, pero "queda moito por facer", tamén na UDC. A responsabilidade social comunitaria quizais debería ser o eixo prioritario de acción universitaria transversal con respecto á investigación, a docencia, a internacionalización e a economía. En resposta concreta, diríalles ás persoas responsables que favorezan a integración de maneira proactiva na REUPS e na RIUPS, que apoiem a implementación progresiva destas estratexias de vida saudable, así como recomendaría seguir o ronsel en Galicia das redes de UPS das comunidades autónomas de Andalucía, Madrid, Cataluña e Valencia. Imponse o traballo transversal en rede e en rede de redes no marco dos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible.

- 14 de decembro de 2022, Batch Cooking Nutricional na Facultade de Informática (presentes: 3, on line: 20).



- 14 de decembro de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable: Tipos de Azucre.



tiposdeazucre_udcsaudable.mp4

- 15 de decembro de 2022, Que e como alimentarse antes dun exame, defensa ou clase? na Escola Universitaria de Deseño Industrial (EUDI) (presentes: 15, on line: 12).

Escola Universitaria de Deseño Industrial

QUE E COMO ALIMENTARSE ANTES DUN EXAME, DEFENSA OU CLASE?

15 DECEMBRO | 10.00H
AULA 0 + TEAMS

Pulsar aquí para acceder

nutriciona UDC Saudable EUDI ESCOLA UNIVERSITARIA DE DESEÑO INDUSTRIAL HR EXCELLENCE IN RESEARCH GREEN CAMPUS

- 15 de decembro de 2022, Petición do link da sinalética Chanzo a Chanzo a Paula García Tenorio da Xunta de Galicia.
- 16 de decembro de 2022, Recepción das infografías dos seis primeiros meses do 2023 das bolseiras UDC Saudable Belén Díaz García, Janire Ortega Cordobés e Sonia Gil Pérez-Gorostiaga e inclusión na páxina web oficial UDC Saudable.
- 17 de decembro de 2022, Lectura do documento sobre a estratexia saudable da Universidade de Murcia, e resposta comentada dende a perspectiva UDC Saudable á valedora universitaria profesora Ana Dorotea Tarrío Tobar, promotora do tema.
- 19 de decembro de 2022, Envío a Presidencia REUPS de relación de nomes de vicerreitorías relacionadas coa saúde, benestr e o saudable.
- 19 de decembro de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable: Como facer para que os meus propósitos de aninovo funcionen? Específicos, medibles, alcanzable, relevante e temporalizado.

Como facer para que os meus propósitos de ano novo funcionen?

- 19 de decembro de 2022, Firma e envío de certificados de actividade de Cruz Vermella 2022.
- 20 de decembro de 2022, Mensaxe REUPS Saudable, por un obxectivo común, decembro 2022.

Recuerda tu huella ecológica, también en Navidad

1
Busca comercio justo

¿Sabes dónde se ha fabricado lo que vas a comprar?
¿Conoces las condiciones de trabajo? Investiga antes de comprarlo.

¿Seguro que es necesario comprar por internet? Busca propuestas en el comercio local y reduce la huella de carbono.

2
Apuesta por la proximidad

3
Come de manera equilibrada

¿Importa más la cantidad que la calidad? Un menú proporcionado y con productos de temporada siempre es la mejor opción.

¿Usas papel reciclado para envolver o usas el de otros años? ¿vas a comprar con bolsas de tela o carro? si no es así, ámate a hacerlo.

4
Reutiliza todo lo que puedas

5
Reflexiona antes de comprar

¿Has pensado si consumir tanto es necesario? revisa lo que tienes, qué te hace falta, planifica tu compra y cuenta hasta tres antes de hacerlo

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

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

REUPS
crue
Universidades Españolas
Sostenibilidad

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Un mensaje saludable por un objetivo común

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



HR EXCELLENCE IN RESEARCH



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

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

crue
Universidades Españolas
Sostenibilidad

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
12
ENERGÍA LIMPIA Y ACCESIBLE

Recuerda tu huella ecológica también en Navidad

#1MensajeSaludable
Universitat Jaume I

Message: Universitat Jaume I | Image: Universitat de Dinna | Design: Universitat les Illes Balears - https://www.uba.es/

#1MensajeSaludable
Universitat Jaume I

Un mensaje saludable por un objetivo común

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

Recuerda tu huella ecológica también en Navidad

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

crue
Universidades Españolas
Sostenibilidad

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
12
ENERGÍA LIMPIA Y ACCESIBLE

- 20 de decembro de 2022, Infodrogas ASEDRO: Xogos de azar.



- 20 de decembro de 2022, Proposta a facultades ou escolas para facer unha mensaxe REUPS 2023 e información a presidencia REUPS.
- 20 de decembro de 2022, Recepción de informe de seguimento de Nutriciona e resposta. Envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e ao Xerente UDC.
- 20 de decembro de 2022, Mesa informativa Nutriciona no Centro Universitario de Riazor (CUR).
- 21 de decembro de 2022, Consello Galego de Benestar Social: Mellora do procedemento para a solicitude da dependencia (de 12 a 3 documentos: solicitude, informe médico e informe social) e aprobación da creación do Consello Autonómico de Infancia e Adolescencia: 30 vocais de 8 a 17 anos e 2 profesionais técnicos.
- 22 de decembro de 2022, Recordatorio a entidades de ciclo de conferencias 2023 dirixido ao estudiantado, pdi e pas UDC.
- 22 de decembro de 2022, Conseguido o Reto 10000 de doazón de sangue da Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde. Datos UDC (envío a Comunicación UDC de Nota de Prensa):

“CAMPUS DE A CORUÑA: *ADOS SERGAS ha acudido a 8 facultades en el mes de octubre con el siguiente resultado*

340 personas se acercaron hasta las unidades móviles

294 personas pudieron realizar una donación de sangre

125 personas realizaron su donación por primera vez (42,5% de las personas que donaron sangre)”

“CAMPUS FERROL: *Hemos acudido a 2 facultades en el mes de octubre con el siguiente resultado*

39 personas se acercaron hasta las unidades móviles

37 personas pudieron realizar una donación de sangre

18 personas realizaron su donación por primera vez (48,6% de las personas que donaron sangre)”

“TOTAL UDC: Hemos acudido a 10 facultades en el mes de octubre con el siguiente resultado

379 personas se acercaron hasta las unidades móviles

331 personas pudieron realizar una donación de sangre

143 personas realizaron su donación por primera vez (43,2% de las personas que donaron sangre)”

- 22 de decembro de 2022, Infodrogas ASFEDRO UDC Saudable:



O CONSUMO DE ALCOL ESTÁ NORMALIZADO NAS NOSAS CELEBRACIÓNS, PERO LEMBRA QUE CANDO AS PERSOAS ESTÁN BÉBEDAS, SOEN ATOPARSE MAL E PERDER O CONTROL DA SÚA CONDUTA E DAS SÚAS EMOCIÓNS E ACABAN SENDO UNHA MOLESTIA PARA OS DEMAIS.

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

ACEPTA QUE CONSUMIR ALCOL É UNHA OPCIÓN PERSOAL. NON PRESIONES NIN RIDICULICES ÁS PERSONAS QUE DEDICEN BRINDAR SEN PROBALO.

DESFRTAR SEN PRESIÓNS É UN DEREITO DE TODAS E TODOS.

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA



**SE DECIDES BEBER ALCOL,
REDUCE OS RISCOS NA MEDIDA DO POSIBLE.
ELIXE BEBIDAS DE POCA GRADACIÓN,
LIMITA A INTENSIDADE, BEBE AUGA ENTRE
COPA E COPA
E COME ANTES E DURANTE O CONSUMO.**

**É FUNDAMENTAL CHEQUEARTE CON
FRECUENCIA E ATENDER AS SINAIS DO TEU
CORPO E DAS TÚAS CONDUCTAS PARA TER
SEMPRE O CONTROL E PODER PARAR.**

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA



**NON CONSUMAS SE ESTÁS EN IDADE DE
DESENVOLVEMENTO, ESTÁS
EMBARAZADA, TOMAS ALGUNHA
MEDICACIÓN, OU PASACHES UNHA MALA
SEMANA.
PROTEXE SEMPRE O TEU BENESTAR
FÍSICO E EMOCIONAL.**

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 22 de decembro de 2022, **Bo Nadal e Felices Festas!**

*“Coida o teu corpo.
É o único lugar que tes para vivir.”*

*“Cuida tu cuerpo.
Es el único lugar que tienes para vivir.”*
Jim Rohn

FELICES FESTAS!
¡FELICES FIESTAS!

UDC Saudable
Universidade da Coruña



*“Coida o teu corpo.
É o único lugar que tes para vivir.”*

*“Cuida tu cuerpo.
Es el único lugar que tienes para vivir.”*
Jim Rohn

FELICES FESTAS!
¡FELICES FIESTAS!

UDC Saudable
Universidade da Coruña



A Coruña a 31 de decembro de 2022

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