

MEMORIA UDC Saudable 2024

Dirección UDC Saudable

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e de Responsabilidade Social

- 7 de xaneiro de 2024, Adiccions: Tu Punto de Mira, 13ª edición. Difusión.

13ª EDICIÓN
ADICCIONES:
TU PUNTO DE MIRA

7.500€
en premios

CONCURSO
de Vídeos,
TikTok
e Instagram

¡Inscríbete!
tupunto.org
HASTA EL 15 DE ABRIL

Un programa de:



Financiado por:



Con la colaboración de:



- 8 de xaneiro de 2024, One Health:
<https://eur02.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fonhealthplataforma.es%2Forganizaciones-medioambientales-solicitan-a-cinco-ministros-as-la-reforma-y-actualizacion-urgente-de-las-etiquetas->

- 12 de xaneiro de 2024, Homenaxe despedida da vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, profesora María Jesús Movilla Fernández.
- 13 de xaneiro de 2024, Día Mundial contra a Depresión, infografía xaneiro de Rebeca Michele Hermida Fernández, estudante de Terapia Ocupacional e bolsreira UDC Saudable.

DÍA MUNDIAL CONTRA A DEPRESIÓN

13 DE XANEIRO

DISMINUCIÓN DA CONFIANZA NUN MESMO

TRASTORNOS DO SOÑO

PERSPECTIVAS DO FUTURO NEGATIVA

PENSAMENTOS OU COMPORTAMENTOS SUICIDAS.
NON DUBIDES EN PEDIR AXUDA
024

FATIGA E FALTA DE ENERXÍA

A depresión é un trastorno mental que se pode tratar. 2,5 millóns de españois teñen algún tipo de cadro depresivo. É a enfermidade que xera máis discapacidade laboral e social a nivel mundial.

hr HR EXCELLENCE IN RESEARCH

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

3 SALUD Y BIENESTAR

- 15 de xaneiro de 2024, Recepción de borrador de convenio A Ciencia é feminino e UDC Saudable.
- 15 de xaneiro de 2024, Consideracións sobre créditos de libre elección.
- 15 de xaneiro de 2024, Crack, InfoAsfedro UDC Saudable.



crack.mp4

- 15 de xaneiro de 2024, Contra a depresión.

DEPRESIÓN

o que debes saber

DATOS E CIFRAS

ESTÍMASE QUE, EN TODO O MUNDO, O 5% DOS ADULTOS PADECEN DEPRESIÓN. AFECTA MÁIS ÁS MULLERES QUE ÓS HOMES. PODE LEVAR Ó SUICIDIO. EXISTEN TRATAMENTOS EFICACES.

CLASIFICACIÓN

OS EPISODIOS DEPRESIVOS PODEN CLASIFICARSE EN LEVES, MODERADOS OU GRAVES, EN FUNCIÓN DO NÚMERO E A INTENSIDADE DOS SÍNTOMAS, ASÍ COMO DAS REPERCUSIÓNS NO FUNCIONAMENTO DA PERSOA

TIPOLOXÍAS

- TRASTORNO DEPRESIVO DE UN ÚNICO EPISODIO DEPRESIVO.
- TRASTORNO DEPRESIVO RECURRENTE, NO QUE A LO MENOS SE SUFREN DOUS EPISODIOS.
- TRASTORNO BIPOLAR, NO QUE OS EPISODIOS DEPRESIVOS ALTERNAN CON EPISODIOS MANÍACOS QUE INCLÚEN, ENTRE OUTROS SÍNTOMAS: EUIFORIA, IRRITABILIDADE, AUMENTO DA ACTIVIDADE E DA ENERXÍA, VERBORREA, COMPORTAMENTO IMPULSIVO OU IMPRUDENTE..

SÍNTOMAS

ESTADO DE ÁNIMO DEPRIMIDO
IRRITABILIDADE
TRISTEZA
SENSACIÓN DE VACÍO
PÉRDIDA DO PRACER OU DO INTERESE POR ACTIVIDADES
DIFICULTADES DE CONCENTRACIÓN
BAIXA AUTOESTIMA
SENTIMIENTOS DE CULPA
ALTERACIÓNS DO SONO
CAMBIOS NO APETITO OU NO PESO
PENSAMENTOS DE MORTE OU SUICIDIO
SENSACIÓN DE CANSANCIO OU FALTA DE ENERXÍA

TRATAMENTO

OS TRATAMENTOS PSICOLÓXICOS SON O PRIMEIRO TRATAMENTO CONTRA A DEPRESIÓN. PODEN ENSEÑAR NOVAS MANEIRAS DE PENSAR, DE FACER FRONTE ÁS SITUACIÓNS E DE RELACIONARSE COS DEMÁIS.
O TRATAMENTO CON MEDICACIÓN (ANTIDEPRESIVOS) PODE COMBINARSE CO PSICOLÓXICO EN CASOS DE DEPRESIÓN MODERADA OU GRAVE.

PREVENCIÓN

- OS PROGRAMAS ESCOLARES QUE PROMOVEN UN MODELO DE AFRONTAMENTO POSITIVO ENTRE MENOS, NENAS E ADOLESCENTES SON UNHA ESTRATEXIA COMUNITARIA DE PREVENCIÓN EFICAZ.
- AS INTERVENCIÓNS CON PAIS E NAIAS DE MENORES CON PROBLEMAS DE CONDUCTA PODEN REDUCIR OS SÍNTOMAS DEPRESIVOS DE PAIS E NAIAS.
- OS PROGRAMAS DE EXERCICIO PARA PERSOAS MAIORES TAMÉN SON EFICACES PARA PREVIIR A DEPRESIÓN NESTE SECTOR DE POBLACIÓN.

Fundación e Asociación
LAR PRO SAÚDE MENTAL

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Fonte: Organización Mundial da Saúde (OMS)

- 15 de xaneiro de 2024, Mensaxe REUPS Saudable xaneiro 2024, Loita contra a depresión. Grazas á Universidade de Murcia.



VICERRECTORADO DE CIENCIAS DE LA SALUD Y SERVICIOS A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

OFICINA REUPS DE ATENCIÓN BIOPSIOSOCIAL

DIA MUNDIAL DE LA DEPRESIÓN 2024

No afrontes en soledad la depresión, comparte y busca compañía

CLAVES DE LA DEPRESIÓN (OMS, 2024)

- 1) La depresión es una enfermedad caracterizada por tristeza persistente, pérdida de interés en las aficiones y pasatiempos habituales e incapacidad para realizar las actividades cotidianas, durante al menos dos semanas.
- 2) Son frecuentes los siguientes síntomas: pérdida de energía; cambios de apetito; necesidad de dormir más o menos de lo normal; ansiedad; disminución de la concentración; indecisión; inquietud; sentimientos de inutilidad, culpa o desesperanza; y pensamientos de autolesión o suicidio.
- 3) Experimentar depresión no es un signo o síntoma de debilidad. Se puede tratar con psicoterapia, medicación antidepresiva o la combinación de ambos métodos.
- 4) Las personas expuestas a violencia suelen mostrar reacciones asociadas a la sintomatología depresiva (temor, irritabilidad, dificultad para concentrarse, pérdida del apetito, pesadillas...).



UDC Saudable

Realiza actividad física



No te aisles, comparte tiempo con las personas que quieres



QUÉ HACER

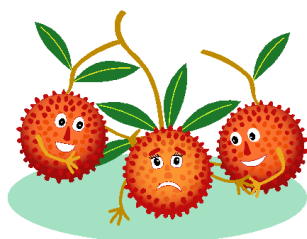
- Solicitar ayuda profesional (hablar con un profesional sanitario o médico de cabecera como punto de partida).
- Recibir la ayuda adecuada como estrategia importante para sentirnos mejor.
- Seguir realizando las actividades que eran predilectas cuando nos encontrábamos bien.
- No aislarnos, mantener el contacto con familiares y amigos.
- Hacer ejercicio regularmente, aunque sea un pequeño paseo.
- Mantener hábitos regulares de alimentación y sueño.
- Aceptar que podemos tener depresión y ajustar nuestras expectativas. Tal vez no podemos llevar a cabo todo lo que solíamos hacer.
- Evitar o limitar la ingesta de alcohol y abstenerse de consumir drogas ilícitas, ya que estos productos pueden empeorar la depresión.
- Si hay pensamientos suicidas, pedir ayuda a alguien inmediatamente.



Solicita ayuda profesional

No afrontes en soledad la depresión, comparte y busca compañía.

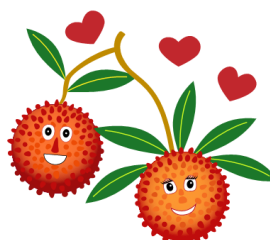
UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA
LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN



Apóyate en familiares y amigos



Realiza actividad física



No te aíslas, comparte tiempo con las personas que quieres



- 16 de xaneiro de 2024, Toma de posesión do Reitor profesor Ricardo Cao e do novo consello de dirección, coa incorporación da profesora Ana Isabel Ares Pernas como vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 17 de xaneiro de 2024, Recepción do informe REUPS+Mapfre sobre *“Relación entre el estilo de vida, el bienestar emocional y el uso del teléfono móvil en estudiantes universitarios. Influencia de la pandemia Sars-Cov-2”*.
- 19 de xaneiro de 2024, Primeira reunión coa vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, profesora Ana Isabel Ares Pernas.

- 19 de xaneiro de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable: Alimentación consciente.



Alimentaciónconsciente.mp4

- 22 de xaneiro de 2023, Recepción de convenio da asociación *La Ciencia es Femenino* coa UDC (UDC Saudable) e información a coordinadora do eixo Mulleres e Saúde.
- 22 de xaneiro de 2023, Envío das conferencias 2024 das entidades externas a responsables de apoio UDC Saudable, vicerreitorías implicadas, Universidade Sénior, Espazo Compartido e xerencia UDC.
- 23 de xaneiro de 2024, Reunión *on line* coa REUPS/Mapfre sobre un novo proxecto.
- 24 de xaneiro de 2024, III Xornada de Alimentación Saudable Vegalsa Eroski.

**24 de Xaneiro
de 2024**

Palexco

Mlle. de Trasatlánticos, s/n, 15003 A Coruña

PROGRAMA:

- 10:00h. Inauguración (representante institucional).
- 10:15h. Fátima Branco, Farmacéutica e Dietista–Nutricionista.
- 11:00h. Pablo López–Pizarro, especialista en nutrición deportiva e obesidade.
- 11:45h. Pausa café.
- 12:15h. Trinidad De Lorenzo Otero, responsable de proxectos na Unidade de Innovación da Cruz Vermella, Galicia.
- 13:00h. Conchi Fernández e Mario González, nutricionistas na Asociación de Bulimia e Anorexia da Coruña (ABAC).
- 13:45h. Clausura
Gabriela González, directora de RSE e Comunicación en Vegalsa–Eroski.
- 14:00h. Fin xornada.

- 25 de xaneiro de 2024, Visita á UDC Saudable da profesora Francisca González Adonis, Universidade de Valparaiso, Chile. Temática: Mulleres e Saúde.



- 26 de xaneiro de 2024, Newsletter UDC Saudable número 6. https://drive.google.com/file/d/1bbd_cTqgKj2WWxTa1Gd2VzMNOGkgK-Ds/view?usp=sharing
- 28 de xaneiro de 2024, Infografía xaneiro de Álex Souto Novalbos, estudantes de dereito UDC.

28 de xaneiro: Día Mundial de Acción contra o Quecemento Global



Reducir, Reutilizar e Reciclar



Educación ambiental

Sensibilizar á sociedade sobre a importancia de reducir a pegada de carbono e adoptar hábitos sostibles.



Reforestación

Plantar e conservar árbores para absorber CO2 e preservar a biodiversidade.

Aforro da Agua

Promover un uso eficiente da auga e prácticas de recolección da choiva para preservar este recurso vital



Incentivar o Transporte Sostible

Fomentar o uso do vehículo eléctrico, mellorar o transporte público e promover a bicicleta para reducir as emisións de gases contaminantes.

- 30 de xaneiro de 2024, Reunión UDC Saudable coa responsable da clínica ITA (Fundación ITA) Uxía Domínguez, directora e psicóloga.
- 30 de xaneiro de 2024, Infografía xaneiro de María José Rojas Cabrera, estudante de Filloxía Inglesa e bolseira UDC Saudable.

30 DE XANEIRO: DÍA MUNDIAL DAS ENFERMIIDADES TROPICAIS DESATENDIDAS (ETD)

As ETD son 20 enfermidades tratábeis que non reciben a atención adecuada a nivel global



ACTUALMENTE HAI MÁIS DE MIL MILLÓNS DE PERSOAS AFECTADAS POR ALGUNHA ETD.

AS ETD AFECTAN SOBRE TODO ÁS COMUNIDADES MÁIS VULNERÁBEIS E EMPOBRECIDAS.

A LOITA CONTRA AS ETD TAMÉN INVOLUCRA A SAUDE ANIMAL E MEDIOAMBIENTAL.

Enfrontar as desigualdades na saúde é unha responsabilidade colectiva

INFÓRMACHE MÁIS SOBRE AS ETD E OS SEUS EFECTOS GLOBAIS



- 31 de xaneiro de 2024, Mensaxe REUPS Saudable-Febrero 2024. Grazas á Universidade de Salamanca.

¿Qué es la Salud Sexual?

Estado de bienestar físico, psíquico, emocional y social en relación a la sexualidad

Consentimiento, derechos y autonomía corporal

Toda persona tiene el derecho a decidir si, cuándo, dónde, cómo y con quién quiere mantener relaciones sexuales



UDC Saudable ¿En qué situaciones se puede ver comprometida la Salud Sexual?



- Aquellas que faltan a la integridad corporal y sexual
- La falta de conocimiento sobre el propio cuerpo y carencia de placer
- Falta de equidad entre géneros, discriminación o libertad de expresión y actuación
- Falta de servicios de prevención y cuidado sexual

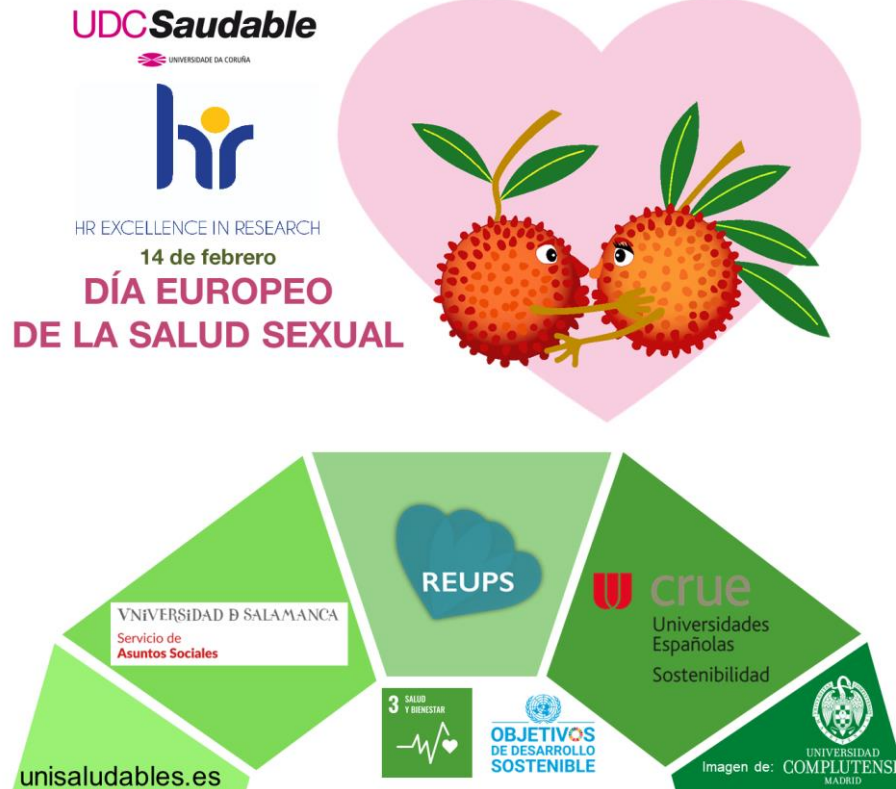
Posibles problemas

- Inhibiciones, miedos o ansiedades y preocupaciones excesivas
- Falta de interés, de placer o malestar
- Comportamientos sexuales adictivos o compulsivos
- Disfunciones sexuales o dificultades de control de impulsos



Universidad de Salamanca

Cuidando de tu cuerpo y sexualidad, disfrutarás aún más



- 1 de febreiro de 2024, Envío de Conferencias-2024/FINAL aos responsables de apoio UDC Saudable, entre outros.
- 2 de febreiro de 2024, Reunión UDC Saudable co presidenta AXF Ferrolterra.
- 2 de febreiro de 2024, Ciclo de conferencias Nutricional/UDC Saudable.

FACULTADE DE CIENCIAS

OS DIFERENTES TIPOS DE FAME E A SACIEDADE

2 febreiro

12:00 a 13:00h

PRESENCIAL E POR TEAMS
salón de actos da facultade de ciencias



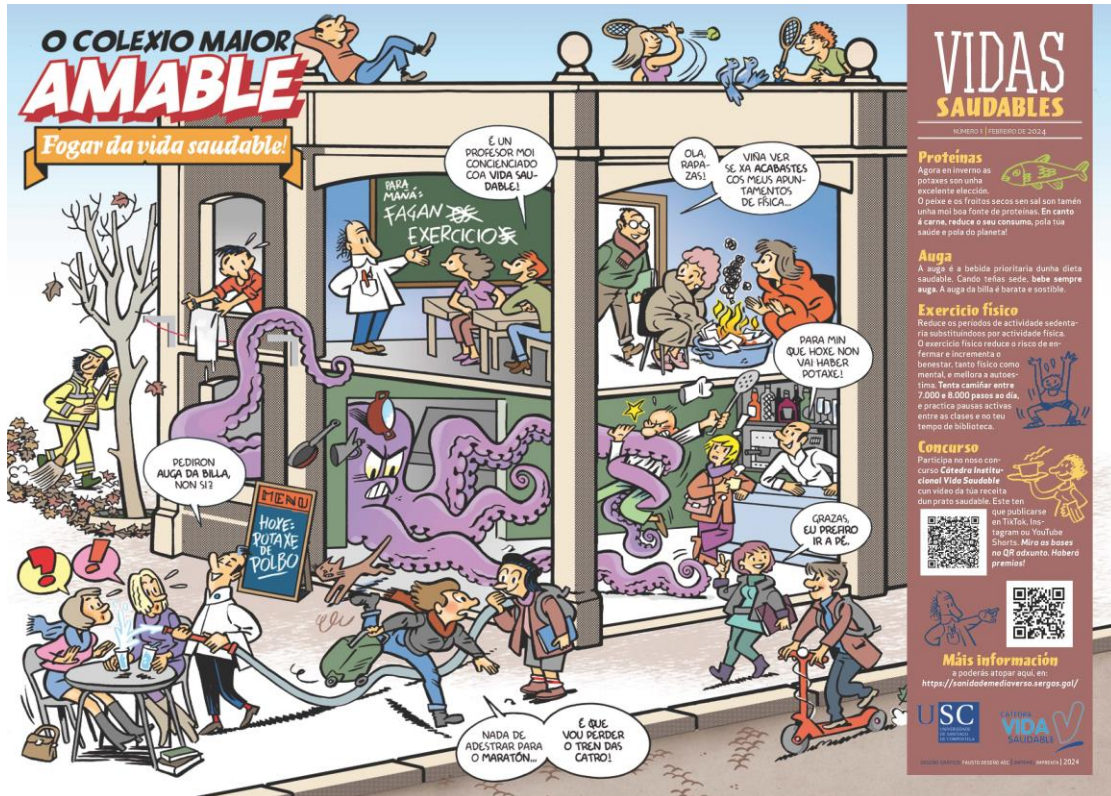
escanea e únete á conferencia



Presentes 7; on line: 11; total: 18

- 2 de febreiro de 2024, A Clínica ITA A Coruña solicita a UFA-CUFIE para o curso 2024-2025 o curso: *Imaxe corporal, autocoidado e benestar emocional e alimentación nos e nas universitarios-as.*
- 2 de febreiro de 2024, Entrega premios de investigación Concepción Arenal, Enxeñeiro Comerma e Antonio Usero no Concello de Ferrol.
- 5 de febreiro de 2024, Aceptación da coordinación do eixo de benestar biopsicosocial da UDC Saudable pola profesora Ana María López Cortón-Facal, área de Psicoloxía Social do Departamento de Psicoloxía e email de integración no grupo de traballo de Escola Iberoamericana de Habilidades para a Vida/RIUPS.

- 5 de febreiro de 2024, Aceptación do envío do mantel da cátedra institucional de Vida Saudable con inclusión do logo UDC Saudable e cunha vista previa do formato.



- 6 de febreiro de 2024, Presentación do curso UFA-CUFIE sobre Habilidades para a Vida impartio por Gonzalo Silió da Fundación EDEX.
- 7 de febreiro de 2024, Asistencia da UDC Saudable á presentación do Plan de Obesidade Zero da cátedra institucional de vida saudable da USC e da REGAPS da Dirección Xeral de Promoción de Saúde no Complexo Hospitalario Universitario de A Coruña.



- 7 de febreiro de 2024, Reunión telefónica coa vicerreitora de equidade, bienestar e diversidade da Universidade de Vigo.
- 6-8 de febreiro de 2024, Curso para estudantes de Habilidades para a Vida.



**HABILIDADES PARA LA VIDA:
ESTRATEGIA PARA PROMOVER
LA SALUD Y EL BIENESTAR
EMOCIONAL / FEBRERO DE 2024**

Las épocas de incertidumbre como la que vivimos generan mucho malestar emocional. Uno de los factores que ayudan a prevenirlo y a mejorar el bienestar es el manejo de las 10 habilidades para la vida promovidas por la Organización Mundial de la Salud. Para familiarizarnos con estas habilidades impartiremos un curso de 10 horas, que seguirá una metodología participativa.

CONTENIDO →

- 1 ¿QUÉ SON LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?
- 2 ¿CUÁLES SON ESTAS HABILIDADES?
- 3 ¿CÓMO FAVORECEN LA SALUD Y EL BIENESTAR EMOCIONAL?
- 4 ¿CÓMO SE ENSEÑAN?

DINAMIZA GONZALO SILIÓ, EXPERTO EN HABILIDADES PARA LA VIDA DE FUNDACIÓN EDEX

www.edex.es

► Si te interesa, puedes inscribirte entre el 2 y el 9 de enero de 2024 en esta dirección

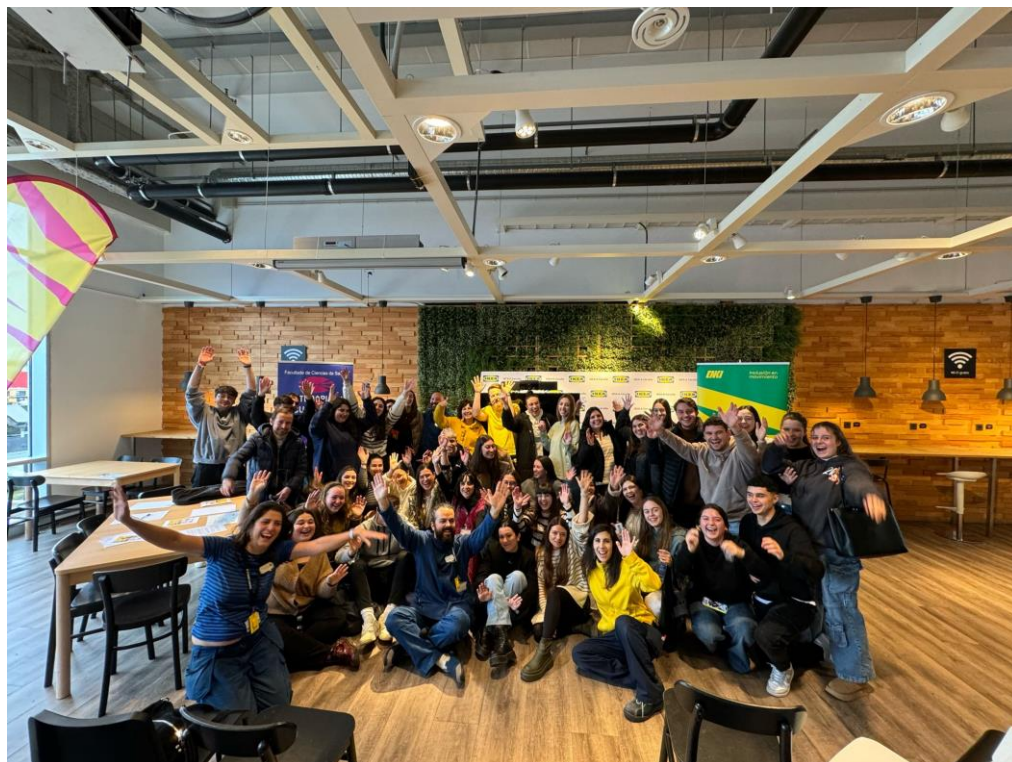
- 8 de febreiro de 2024, Reunión da dirección UDC Saudable coas responsables da Asociación de Sarcomas de Galicia-grupo asistencial (ámbito nacional).



- 8 de febreiro de 2024, “Todos contra el cáncer” na sede da Real Academia de Medicina de Galicia coa presenza de don Carlos Lamora, vicepresidente AECC e Dra Quindós do servizo de Oncoloxía do CHUAC.



- 9 de febreiro de 2024, Presentación de traballos de Adaptación Funcional organizados por ENKI e Espazo Compartido.



- 9 de febreiro de 2024, Reunión da dirección UDC Saudable coa xerente de ACOPROS, Inmaculada Taberero.



- 14 de febreiro de 2024, Reunión da dirección UDC Saudable co Elena Viqueira de AFACO.



- 14 de febreiro de 2024, Reunión da dirección UDC Saudable co Sara Rodríguez de ENKI.



- 14 de febreiro de 2024, O triángulo de Zinberg, Info Asfedro UDC Saudable.



- 15 de febreiro de 2024, Día Europeo da Saúde Sexual.
- 15 de febreiro de 2024, Inicio dos cursos da Escola de Alimentación UDC: Aprende a comer saudable (44 matriculados) e Cocinando emocións (30 matriculados).
- 15 de febreiro de 2024, Nomeamento como padrino da promoción 20-24 do Grao de Terapia Ocupacional.



- 15 de febreiro de 2024, Nova plataforma para CV social:
<https://comgo.io/home>
- 16-18 de febreiro de 2024, Reunión da Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS) na Universidade Rei Xoán Carlos, praza Manuel Becerra. Asuntos mais relevantes:
 - 1.- Nova web para a REUPS unisaludables.com
 - 2.- Grupos de traballo: Acreditación UPS*, Campus Libres de Fume, Benestar Emocional, Actividade Física e Deporte* (*UDC participa)
Desenvólvense os eixos de promoción de Saúde.
Suxierese campus universitarios libres de fume.
Recomendacións e recursos de Benestar Emocional. Refírese que a atención psicolóxica universitaria (psicoloxía sanitaria) debería ser financiada polo ministerio de Sanidade ou comunidades autónomas, na liña de Cataluña.
Documento de actividade física para a CRUE-Sustentabilidade do 22-24 maio na UMU.
 - 3.- Novo canal you tube REUPS e vídeo de Mocidade e participación de estudantes RIUPS.
 - 4.- Reto 10000 de doazón de sangue en outubro superado (11350 en 34 universidades). Nota de prensa.
 - 5.- Aprobación por unanimidade do Decálogo de mobilidade sostible (Encontro da Escola Saúde Pública de Menorca 2023).
 - 6.- Mensaxes Saudables nacionais (UDC en decembro 2024: persoas con discapacidade).
 - 7.- Selección de materiais e obradoiros de Mapfre para o 2024.
 - 8.-XI Encontro Escola de Saúde Pública de Menorca. Tema: Campus libres de Fume.
 - 9.- Movemento sin tabaco coa participación de LQDVI, AECC. En A Coruña, evento LQDVI o 8 de marzo.
 - 10.- Curso MOOC sobre promoción de Saúde para estilos de vida Saudable en activo, coa participación UDC.

11.- Próximos eventos:

RIUPS, 23-25 outubro 2024

Puerto Rico

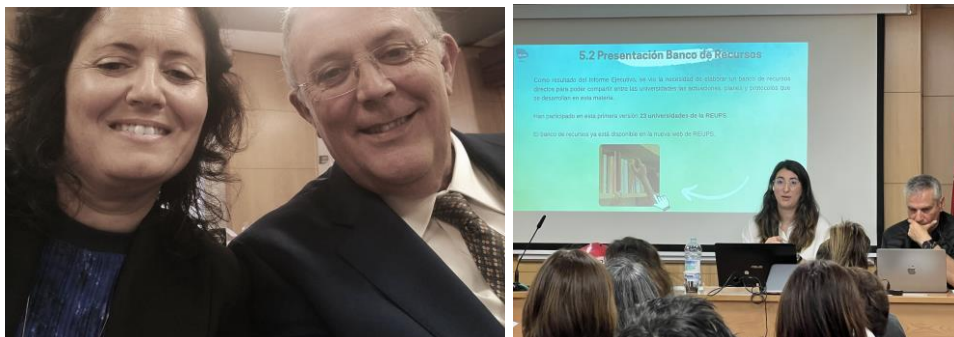
Congreso REUPS 2025-Universidade de Málaga.

12.- Preguntas:

Pola banda daUDC:

a.- sobre CV Social e beneficios, entre outros empregabilidade. Na universidade de Girona teñen aplicativo vinculado a xestor académico e firman convenios con outras universidades para cederlo. Na universidade de Sevilla están licitando o CVSocial e o pensan elaborar baixo a súa xestión. Na universidade da Laguna teñen os Pasaportes. Todas eles con certificacións oficiais.

b.- sobre as Casas de Estudiantes: Na URJC poñen contenedores nos campus. Na UP de Valencia teñen Casas do Estudiantes dende fai 20 anos e ofrécense.



- 19 de febreiro de 2024, Envío do Decálogo sobre mobilidade saudable e sustentable a vicerreitora de infraestruturas e sustentabilidade e a rede de apoio UDC Saudable.
- 19 de febreiro de 2024, Envío da relación de entidades participantes (14) no programa *Unha tarde no muiño* de Radio Filispim-Ferrol.
- 19 de febreiro de 2024, Envío do documento firmado pola vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, profesora Ana Isabel Ares Pernas, e polo director UDC Saudable, profesor Sergio Santos del

Riego, como vogales nomeados polo Reitor da UD, profesor Ricardo José Cao Abad, para representar a UDC no Consello Local de Saúde do Concello da Coruña.

- 19 de febreiro de 2024, Envío de datos do título propio Espazo Compartido para o programa *Unha tarde no muiño* de Radio Filispim-Ferrol.
- 19 de febreiro de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable: *Coffee Break* Saudable e Sostible.

“COFFEE BREAK” SAUDABLE E SOSTIBLE



Café, té, infusións e leite en xerra ou termos.



Limitar plásticos de un só uso. Utilizando utensilios reutilizables: vasos, culleriñas, etc.



Auga en xerras e sen embotellar. Reducindo na medida do posible os botellíns de plástico.



Presencia de froitas de tempada xa cortadas ou enteiras. Sen envases innecesarios.



Outros a engadir: froitos secos, iogur, bocadillos salados, etc.



Informar sobre alérxenos nos produtos que poidan telos.

- 19 de febreiro de 2024, Programa de Radio Filispim, *Unha tarde no muiño*, coas responsables de AFFINOR.

19 de febreiro

17:30: María Elena Mera Parga, María Aneiros Carballeira y María Àngeles Leòn Manso participarán no programa 191 de Radio Filispin, "Unha Tarde no Muiño" para falar durante 15 minutos de Fibromialxia.

Podedes sintonizar o programa en FM 93.9.
Esta colaboración xurde dentro do marco das actividades previstas no convenio que as entidades externas teñen suscrito coa UDC Saudable.

Se queredes saber máis desta enfermidade e súa problemática

Non volo perdades!

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

CANLDO
ASOCIACIÓN VECINAL

AFFINOR

- 20 de febreiro de 2024, Concurso

13ª EDICIÓN

**ADICCIONES:
TU PUNTO
DE MIRA**

**7.500€
en premios**

**CONCURSO
de Vídeos,
TikTok
e Instagram**

**¡Inscríbete!
tupunto.org**

HASTA EL 15 DE ABRIL

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

Financiado por: **Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social**

Con la colaboración de: **REUPS**

- 21 de febreiro de 2024, Día da lingua materna.



- 21 de febreiro de 2024, Reunión Unidade Técnica de Calidade (UTC), Nutriciona e UDC Saudable.
- 21 de febreiro de 2024, Recepción do convenio firmado de Autismo-Galicia/UDC (UDC Saudable).
- 21 de febreiro de 2024, Vídeo infoNutriciona UDC Saudable sobre edulcorantes.



EDULCORANTES.mp4

- 21 de febreiro de 2024, Comer fora de Casa tamén pode ser saudable: Conferencia Nutriciona na ETS de Náutica e Máquinas (3 presenciais e 11 on line)

E.T.S NÁUTICA E MÁQUINAS

COMER FORA DE CASA TAMÉN PODE SER SAUDABLE

21 febreiro
16:00 a 17:00h
PRESENCIAL E POR TEAMS
SALÓN DE GRAOS

escanea e únete á conferencia

nutriciona

UDC Saudable

hr

ETS de Náutica e Máquinas
Universidade da Coruña

Green-Campus

- 22 de febreiro de 2024, Axudas de investigación da AECC no Colexio de Médicos de A Coruña.
- 22 de febreiro de 2024, Reunión da Liga Reumatolóxica Galega coa UDC Saudable: propostas e proxectos.
- 23-24-25 de febreiro de 2024, Mensaxes en relación con representación en AESPPU e servizos psicolóxicos e pedagóxicos na UDC. Petición de reunión ao presidente AESPPU profesor Miguel Ángel Rando Hurtado, da Universidade de Málaga.

- 26 de febreiro de 2024, Reunión Teams UDC Saudable-Alcer Coruña con o coordinador Alfredo Saborido: propostas para o curso.
- 27 de febreiro de 2024, Aprendizaxe colaborativo de alumnado do Mestrado en Asistencia e Investigación Sanitaria (Facultade de Ciencias da Saúde) e título propio Espazo Compartido para a mocidade con discapacidade intelectual.



- 27 de febreiro de 2024, Programa Enworking Radio CUAC, ASOTRAME 10 anos de Vida.



- 27 e 28 de febreiro de 2024, Doazón de sangue ADOS-SERGAS

Non esperes a que se esgote
D.O.A SANGUE
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. GRAZAS

“CAMPUS DE OZA”

Martes, 27 de febreiro

UNIDADE MÓBIL
NA ENTRADA PRINCIPAL

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

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.

Non esperes a que se esgote
D.O.A SANGUE
SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. GRAZAS

Mércores, 28 de febreiro

UNIDADE MÓBIL
NA ROTONDA DE SOCIOLOXÍA

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

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.

- 28 de febreiro de 2024, Conferencia InfoNutriciona UDC Saudable na Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física (125 asistentes).

FACULTADE DE CIENCIAS DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA

ALIMENTACIÓN SAUDABLE E DEPORTE

28 febreiro
16:00 a 17:00h
PRESENCIAL
(SALÓN DE ACTOS)

nutriciona UDC Saudable hr



- 28 de febrero de 2024. Mesa informativa Cruz Vermella no Centro Universitario de Riazor.



- 28 de febreiro de 2024, Reunión con bolseiros-as UDC Saudable.



- 29 de febreiro de 2029, Seminarios Nutrición UDC Saudable na Universidade Sénior.

Empezamos ciclo de seminarios na

UNIVERSIDADE SÉNIOR DA CORUÑA

CICLO DE SEMINARIOS NUTRICIONA CAMPUS CORUÑA

1 DE MARZO, DE 11:00 A 13:00

Alimentación saudable, en qué se basa?

Asentaremos as bases dunha alimentación saudable, explicando en que engadir nos nosos pratos e as opcións máis nutritivas para o noso día.

8 DE MARZO, DE 11:00 A 13:00

Etiquetaxe nutricional. Sabes o que compras?

Falaremos sobre a etiquetaxe nutricional, as súas partes e sobre todo, incidiremos no que nos temos que fixar e ter coidado á hora de mercar os alimentos para así facer unha compra saudable

15 DE MARZO, DE 11:00 A 13:00

Microbiota intestinal. Cómo coidala

Explicaremos o concepto de microbiota intestinal e todo o que xira en torno a ela. E sobre todo, cómo podemos coidala a través da alimentación.

universidade sénior
UDC Saudable
UDC.SAUDABLE

nutriciona
NUTRICIONAGROUP

- 29 de febreiro de 2024, Poppers, ASFEDRO.



poppers.mp4

- 29 de febreiro de 2024, Fundación e Asociación LAR Pro Saúde Mental

Autocoidados EN SAÚDE MENTAL

O autocoidado é definido pola OMS como "a capacidade de individuos, familias e comunidades para promover a saúde, previr enfermidades manter a saúde e facer fronte ás enfermidades e discapacidade con ou sen o apoio dun provedor de atención médica".

¿QUE É O AUTOCOIDADO?

Autocoidado é levar a cabo prácticas que fortalecen ou reestablecen o **benestar físico e mental**, e axudan a previr enfermidades.

O autocoidado consiste en asumir a **responsabilidade** sobre a propia saúde.

BENEFICIOS DO AUTOCOIDADO

- Mellora da **Calidade de Vida**
- Incrementa a **adherencia** ós tratamentos terapéuticos.
- Favorece o restablecemento da saúde **empoderando** ás persoas.
- Axuda a **prever** enfermidades físicas e mentais.
- Mellora a relación cun mesmo/a, axudando a coñecerse mellor e mellorando a **autoestima**.
- Valorar as propias necesidades promove a **toma de decisións**.
- Ter maior conciencia de un mesmo/a, promove o **establecemento de límites**, tanto da persoa como de outros cara a nós.

TIPOS DE AUTOCOIDADO

AUTOCOIDADO FÍSICO

- Dormir e descansar.
- Coidar a hixiene do corpo e do entorno.
- Alimentación sana e equilibrada.
- Evitar hábitos nocivos.
- Actividade física regular.
- Revisións médicas periódicas.

AUTOCOIDADO EMOCIONAL

- Aprender a recoñecer, comunicar e manexar as emocións.
- Evitación e manexo do estrés.
- Fomentar a autoestima.
- Aproveitar as oportunidades de recreo e tempo de ocio.

AUTOCOIDADO COGNITIVO

- Exercitar a mente (ler, facer pasatempos, rompecabezas...)
- Fomentar a creatividade (escribir, debuxar, aprender a tocar un instrumento...)
- Fomentar o pensamento crítico

AUTOCOIDADO SOCIAL

- Fomentar as interaccións sociais gratificantes.
- Conectar con redes de apoio.
- Manter a comunicación con familiares e amigos.
- Saber pedir axuda.
- Escoitar e ser escoitado.
- Permitir a intimidade e o afecto.
- Evitar o aillamento.

Fontes:
Organización Mundial da Saúde (OMS)
Manual de Autocoidado Fundación Silencio (FUNDASIL)

UDC Saudable | hr | Fundación e Asociación LAR Pro Saúde Mental

- 29 de febreiro de 2024, REUPS Saudable Marzo 2024. Grazas á Universidade de Sevilla.



CÓMO MANTENER TU CORAZÓN SALUDABLE

EN ESPAÑA

Las enfermedades cardiovasculares fueron la **primera causa de muerte** en el año 2022, causando el 26% del total de fallecimientos

FACTORES DE RIESGO

- Colesterol elevado
- Presión arterial alta (>140/90 mmHg)
- Obesidad
- Diabetes mal controlada
- Alcohol
- Tabaco

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

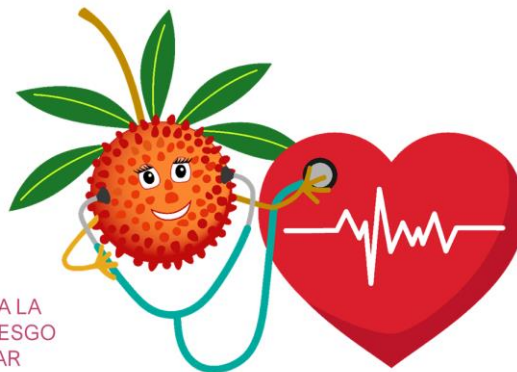
- Evita el alcohol, el tabaco y las bebidas azucaradas
- Lleva a cabo una **dieta mediterránea** rica en productos frescos y de temporada, legumbres y aceite de oliva virgen
- Realiza alguna **actividad física** (nadar, montar en bici, caminar...) al menos 30 minutos/día
- Cuida tu **salud mental** y emocional

Si necesitas **información y/o ayuda** acude al servicio de prevención de riesgos laborales, al servicio de promoción de la salud de tu universidad y/o a tu médico

Universidad de Sevilla

¡No pongas en riesgo a tu corazón!
Practica hábitos de vida saludables.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



14 de marzo
DÍA EUROPEO PARA LA PREVENCIÓN DEL RIESGO CARDIOVASCULAR



unisaludables.com

Imagen de: UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

- 1 de marzo de 2024, Coñecento o teu solo pélvico, AFFINOR.

IMPARTE:
SARA IGLESIAS
FISIOTERAPEUTA DE
CARABELSAÚDE

Carabel Saude

TALLER TEÓRICO-PRÁCTICO:
COÑECENDO O TEU SOLO
PELVIANO

- SOLO PELVIANO: ¿QUÉ É? ¿ONDE SE ENCONTRA?
- FACTORES DE RISCO. PATOLOXÍAS
- RELACIÓN DA FIBROMIALXIA E FATIGA CRÓNICA CO SOLO PELVIANO
- COIDADOS BÁSICOS
- ACTIVEMOS O SOLO PELVIANO

DATA: Venres 1 de Marzo
HORA: 18:30
Centro Cívico de Canido.
Rúa Poeta Pérez Parallé S/N
15401 Ferrol (A Coruña)

CANIDO
COMISIÓN TÉCNICA

CARABELSAÚDE
MÁS QUE FISIOTERAPIA

FERROL

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Affinor
ASOCIACIÓN DE FISIOTERAPISTAS DE GALICIA

- 1 de marzo de 2024, Reunión con profesor Manuel Romero Soto, novo responsable UDC Saudable da Facultade de Enfermería e Podoloxía.
- 1 de marzo de 2024, Seminario sobre alimentación saudable na Universidade Sénior, Campus de A Coruña (17 asistentes).

- 1 de marzo de 2024, Ubicación en web UDC Saudable das campañas mensuais UDC Saudable dos tres bolseiros-as da UDC Saudable: María José Rojas Gallardo, Rebeca Michele Hermida Fernández e Alejandro Souto Novalbos.
- 1 de marzo de 2024, Infografía elaborada por Alejandro Souto Novalbos, estudante de dereito e bolseiro UDC Saudable.



- 4 de marzo de 2024, Envío de entrevista UDC Saudable á dirección UDC Saudable para o boletín Alcer Coruña de abril 2024.
- 4 de marzo de 2024, Doazón de sangue no Campus de Ferrol.



Non esperes a que se esgote

DOA SANGUE

SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. GRAZAS

CAMPUS ESTEIRO

Luns, 4 de marzo

UNIDADE MÓBIL
NA PRAZA DE FONTE

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



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.



Infórmate en ados.sergas.gal
doadorsangue.ados@sergas.gal
900 100 828
Teléfono gratuito



FEDERACIÓN GALEGA DE HERMANIDADES DE DONANTES DE SANGUE
Medallo de Prata a Martín Santiago de Galicia

- 5 de marzo de 2024, Como aforrar na compra semanal: cociña de aproveitamento no ciclo de conferencias de Nutrición UDC Saudable,

Facultade de Ciencias da Saúde (51 persoas asistentes: 33 on line e 18 presenciais).

1/2

FACULTADE DE CIENCIAS DA SAÚDE

COMO AFORRAR NA COMPRA SEMANAL: COCIÑA DE APROVEITAMENTO

5 marzo
16:00 a 17:00h

PRESENCIAL E POR TEAMS

laboratorio Rojo do edificio de Terapia Ocupacional

escanea e únete á conferencia

nutriciona

UDC Saudable

Facultade de Ciencias da Saúde

hr

Green-Campus

[Ver insights](#)

[Promocionar publicación](#)



- 6 de marzo de 2024, A invisibilidade da dor crónica nas mulleres, Affinor UDC Saudable.



Data: 6 de marzo

Lugar: Centro Comunitario Manuela Pérez Sequeiros

Hora: 17:00h

**Imparte: Elena María López Blanco
Presidenta AFFINOR**



UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



- 7 de marzo de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable.

FAME E SACIEDADE



- 8 de marzo de 2024, Infografía elaborada por Rebeca Michele Hermida Fernández, estudante de Terapia Ocupacional e bolsreira UDC Saudable.

DÍA INTERNACIONAL DA MULLER 8 DE MARZO DE 2024

O Día Internacional da Mujer, que se celebra o 8 de marzo de cada ano, é unha fecha dedicada ao recolleemento dos logros e a importancia das mulleres en diversos ámbitos da sociedade. Tamén se destaca para concienciar sobre as desigualdades de xénero que persisten en moitos lugares do mundo.

No ano 1908, un grupo de mulleres traballadoras téxtiles declarouse en folga en protesta polas súas condicións laborais e para esixir mellores salarios, redución de xornada laboral e o dereito ao voto. A folga comezou o 8 de marzo.

Un ano despois da folga, o 8 de marzo de 1909, levouse a cabo unha manifestación na que mulleres marcharon polas rúas de Nova York para esixir dereitos laborais, igualdade de salarios e o sufraxio feminino.

Durante a Segunda Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas celebrada en Copenhague en 1910, Clara Zetkin, unha destacada activista alemá, propuxo a idea de establecer un día internacional de loita polos dereitos das mulleres. Con todo, a data exacta do 8 de marzo foi establecida posteriormente.

En 1911, produciuse un trágico incendio na fábrica de camisas Triangle Shirtwaist en Nova York, onde morreron máis de 120 mulleres traballadoras. Este suceso tivo un impacto significativo na conciencia pública e xerou un aumento na actividade do movemento feminista.

A data do 8 de marzo asociouse de maneira definitiva coa loita das mulleres polos seus dereitos durante a Revolución Rusa de 1917. Ese día, as mulleres rusas declaráronse en folga en Petrogrado para esixir pan e poñer fin á Primeira Guerra Mundial. Esta folga marcou o comezo da Revolución Rusa.

O Día Internacional da Muller foi oficializado en 1977 polas Nacións Unidas, recoñecendo a importancia desta data na loita pola igualdade de xénero e os dereitos das mulleres. Desde entón, celébrase en todo o mundo con eventos, marchas e actividades que buscan concienciar sobre os desafíos que afrontan as mulleres e promover a igualdade de xénero.















- 8 de marzo de 2024, Affinor UDC Saudable.



The infographic features a purple background with a white silhouette of a woman on the left. At the bottom left, there is a logo with the letters 'SM' and a floral design. The text is presented in white rounded rectangular boxes on the right side. At the top right, there is a decorative white leafy branch.

2 de cada 3 persoas que sofren dor crónica son mulleres. A dor crónica e máis intensa nas mulleres, que teñen un umbral de dor máis baixa en xeral e, en particular, na fibromialxia

As mulleres están sobrerrepresentadas en patoloxías como a fibromialxia, que representa un 40% das enfermidades con dor crónica máis frecuentes

Os factores psicosociais contribúen substancialmente á percepción da dor e teñen unha gran relevancia na orixe, mantemento e resolución da dor crónica.

As mulleres con dor crónica poden tardar ata un promedio de 6 anos en ser diagnosticadas fronte aos 3 anos dos homes, teñen peor saúde e consumen máis ansiolíticos e antidepressivos

Ser muller de 18 a 35 anos é un criterio de exclusión nos ensaios clínicos(doutor José Polo Semergen)

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

AFFINOR

- 8 de marzo de 2024, Fundación e Asociación LAR Pro Saúde Mental.

CÓMO AFECTA O FEITO DE SER Muller 8M Á NOSA SAÚDE MENTAL



As **tentativas de suicidio**, son máis frecuentes entre mulleres

As mulleres asumen a maior parte da carga de coidados das familias, o que limita o seu **desenvolvemento persoal e laboral**

A **Depresión** é máis común nas mulleres (5,1%) ca nos homes (3,6%)

8 de cada 10 persoas que coidan de familiares dependentes son mulleres

A depresión postparto afecta ó **20%** das nais nos países de ingresos medios e baixos

As mulleres teñen maiores taxas de **emprego non remunerado**

1 de cada 2 mulleres sufriron algún tipo de **violencia machista** ao longo da súa vida, o que supón un factor de risco para a saúde mental

O traballo a tempo parcial é ata **4 veces** máis frecuente en mulleres

As mulleres con problemas de saúde mental son aínda máis vulnerables, a sufrir rexeitamento, illamento ou exclusión social, pola triple discriminación que sufren, **TER UNHA DISCAPACIDADE, TER UNHA ENFERMIDADE MENTAL, E SER MULLER**

Fontes:
Organización Mundial da Saúde (OMS)
Codemos para a saúde das mulleres (Instituto Andaluz da Muller)

UDC Saudable
hr
Fundación e Asociación LAR Pro Saúde Mental

- 12-14 de marzo de 2024, Doazón de sangue no Campus de Elviña.





Non perdas este bus DOA SANGUE

A vida de moitas persoas depende de que non perdas este bus, cada día precisamos máis de **400 doazóns** nos hospitais galegos.

Martes, 12 de marzo
Mércores, 13 de marzo
Xoves, 14 de marzo

UNIDADE MÓBIL NO APARCADOIRO
DA FACULTADE DE INFORMÁTICA

09:30 a 14:30 e 16:30 a 21:00 horas

 Oficina de Cooperación e Voluntariado

 **UDC Saudable**
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA

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.

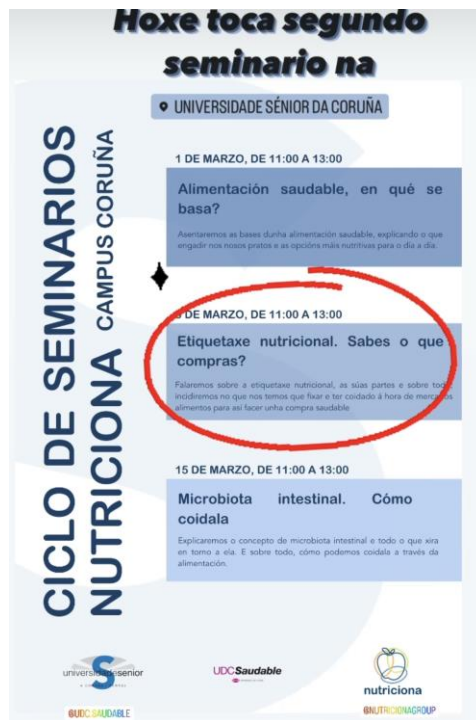
 AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE



Infórmate en ados.sergas.gal
doadoresangue.ados@sergas.gal
900 100 828
Teléfono gratuito

 FEDERACIÓN GALEGA DE DONADORES DE COMPAÑES DE SANGUE
Unidade de Traballo e Promoción Comunitaria de Saúde

- 11 de marzo de 2024, Universidade Sénior A Coruña: Etiketaxe Nutricionat, Nutriciona UDC Saudable.



- 11 de marzo de 2024, Asociación coruñesa de Epilepsia visita ao reitor e a vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.



- 12 de marzo de 2024, Alimentación saudable e sostible, Facultade de Ciencias da Educación (11 total -5 presencial e 6 on line).



- 12 de marzo de 2024, Regulación emocional, habilidades sociais e ocio inclusivo, Fundación INGADA.



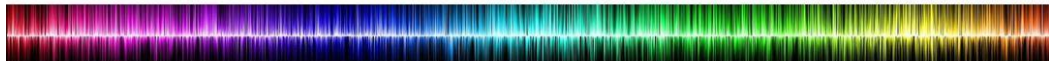


- 12 de marzo de 2024, IX Concurso universitario de curtometraxes relacionado coa doazón e co transplante de medula ósea.



- 12 de marzo de 2024, Asociación Galega de Linfedema e Lipedema o programa Enworking de Radio CUAC.
<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/7x8/>

Programa Enworking



Martes 12/03/2024

A las 20:00 h

AGL

20 años

Asociación Gallega Linfedema, Lipedema,





- 13 de marzo de 2024, Affinor na Facultade de Enfermería e Podoloxía do Campus de Ferrol.

CONFERENCIA

A fibromialxia dende a neurociencia: últimos achados

SALÓN DE GRAOS DA FACULTADE DE ENFERMERÍA E PODOLOXÍA (UDC)


13 de marzo ás 17:30 h

Conferenciante:


AFFINOR


UDC Saudable


FERROL

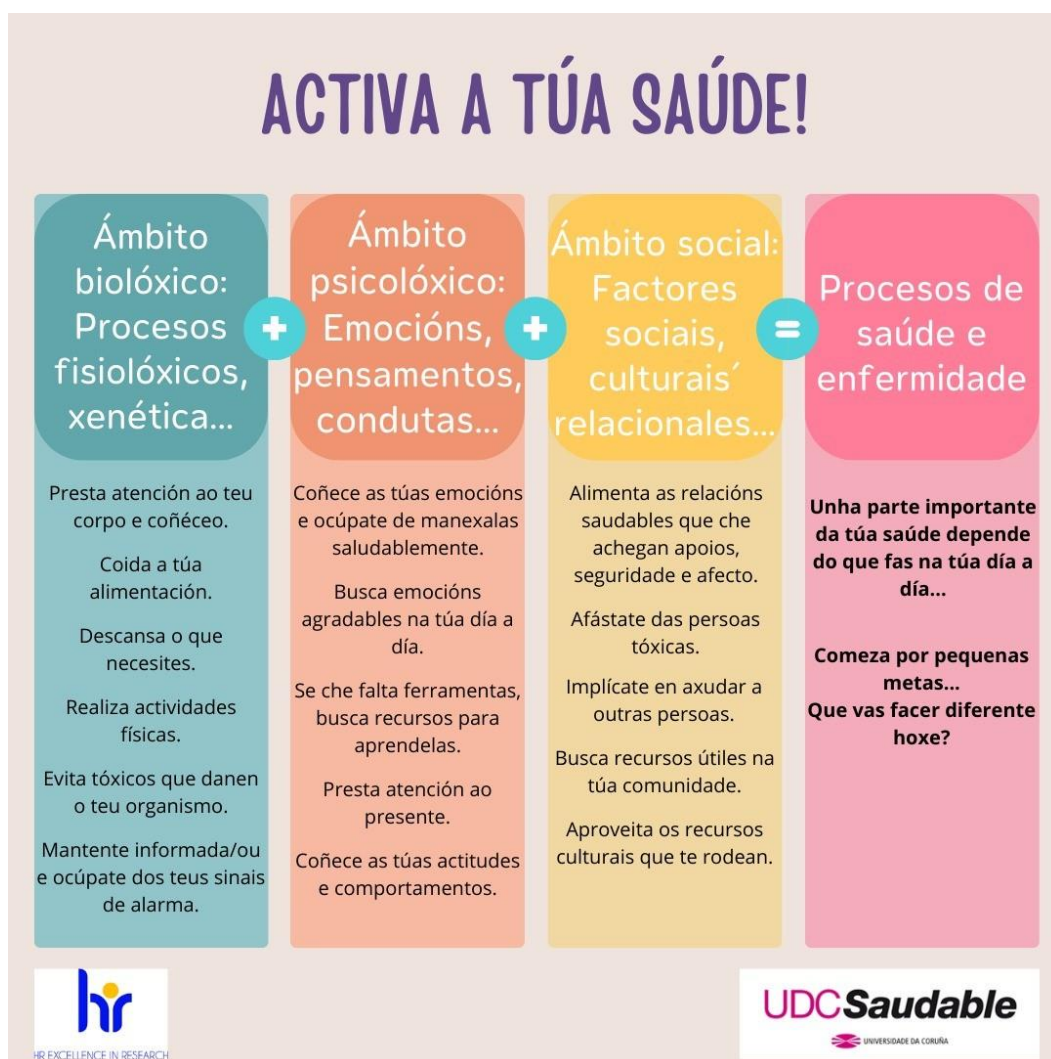


Noelia Samartin
Doutora en Neurociencia e Psicoloxía Clínica.
@neuro_con_ciencia



affinorferrol@hotmail.com
noeliasamartin.veiga@gmail.com

- 14 de marzo de 2024, Activa a túa saúde.



- 18 de marzo de 2024, Reunión vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e UDC Saudable.
- 18 de marzo de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable: Alimentos de proximidade.



ALIMENTOS DE PROXIMIDADE.mp4

- 18 de marzo de 2024, Tecnoadiccións: o uso problemático das TRIC, Facultade de Dereito (50 persoas).

ORGANIZA:
FACULTADE DE DEREITO

CONFERENCIA:

**TECNOADICCIÓN:
O USO PROBLEMÁTICO
DAS TRIC.**

RELATORA:
REBECA GRAÑA TORRALBA.
EDUCADORA SOCIAL DE ASFEDRO.

**SALÓN DE GRAOS DA
FACULTADE DE DEREITO.**

18 DE MARZO DE 2024.

12-14H.

DIRIXIDO AO ESTUDANTADO DE GRAO DA FACULTADE DE DEREITO.
ABERTO A TODA A COMUNIDADE UNIVERSITARIA:
ESTUDANTADO, PAS E PDI DA UDC.

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA



- 18 de marzo de 2024, Microbiota Intestinal: Como cuidala. Nutriciona na Universidade Sénior Campus da Coruña.



- 19 de marzo de 2024, Mesa Informativa de Nutriciona/UDC Saudable na Facultade de Ciencias con motivo do Marzo Ambiental.



- 19 de marzo de 2024, Reunión AECC e UDC Saudable no Centro Universitario de Riazor: conferencia do cancro de pel e protección social

para área de deportes, conferencia de cancro de colon para universidade sénior, mesas informativas para o día mundial sen tabaco e propostas para o Campus sen Fume UDC.



- 19-21 de marzo de 2024, Campañas de doazón de sangue nos Campus de Riazor, Zapateira e Esteiro ADOS-SERGAS.



- 20 de marzo de 2024, Conformación da nova Comisión de Apoio UDC Saudable.

- 20 de marzo de 2024, Certificado como visto e prace á profesora María Rovira Sueiro dende o 18 de novembro de 2018 ata a actualidade.
- 20 de marzo de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable: Como elixir un bo pan.



- 20 de marzo de 2024, Envío do aviso da factura anual de *One Health* á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social para proceder ao pago.
- 20 de marzo de 2024, Recepción do artigo “Os vínculos afectivos” dende Quérote + para a Newsletter abril 2024.
- 20 de marzo de 2024, Petición de novo dun posible convenio LQDVI-UDC Saudable.
- 20 de marzo de 2024, Recepción de aprendizaxes servizos dos bolseiros-as UDC Saudable 2024.
- 20 de marzo de 2024, Suxerencias para AGL en relación coa colaboración con TFG na Facultade de Fisioterapia.
- 20 de marzo de 2024, Reunión da Comisión Permanente do Concello de A Coruña coa presentación do I Plan Municipal de Saúde Mental do Concello de A Coruña.



- 20 de marzo de 2024, Solicitud de clarificación á Cruz Vermella Ferrol en relación coa situación con respecto ao presenza o ausencia de convenio. Plantexan unha mesa informativa sobre ITS.
- 21 de marzo de 2024, Envío de nova comisión Técnica UDC Saudable, aprobada no consello de goberno UDC, e da comisión de apoio UDC Saudable.
- 22 de marzo de 2024, Recepción do vídeo sobre Reunións en ruta e outros aprendizaxes servizo elaborados polos bolseiros-as UDC Saudable.













Reunións en ruta-Puesto.mp4

- 22 de marzo de 2024, Envío de formato de convenios en galego e castelán a Leticia Bergia de LQDVI.
- 22 de marzo de 2024, Mensaxe mensual REUPS Saudable sobre “Vivir de forma autónoma, solidaria e feliz” con motivo do día 7 de abril de 2024, día Mundial da Saúde.

UDC Saudable 7 de abril

DIA MUNDIAL DE LA SALUD

- 1 Defender la salud como derecho fundamental de los seres humanos. (Acción de abogacía por la salud). 
- 2 Equidad en materia de salud y la solidaridad de acción entre todos 
- 3 Participación y responsabilidad de todas/os, en el desarrollo continuo de la salud 
- 4 Relación de ayuda y modelo de toma de decisiones compartidas 
- 5 Ofrecer alternativas y ayudas para mejorar la salud 
- 6 Identificación y acceso a recursos comunitarios y activos para la salud 
- 7 Habilitar, mantener, participar, compartir... en espacios de encuentro 
- 8 Promocionar la participación y empoderamiento 
- 9 DEJAR DE... CULPABILIZAR a las personas de su estado de salud y sus estilos de vida. 
- 10 Activar procesos, para promover salud, calidad de vida y bienestar social en entornos saludables. 

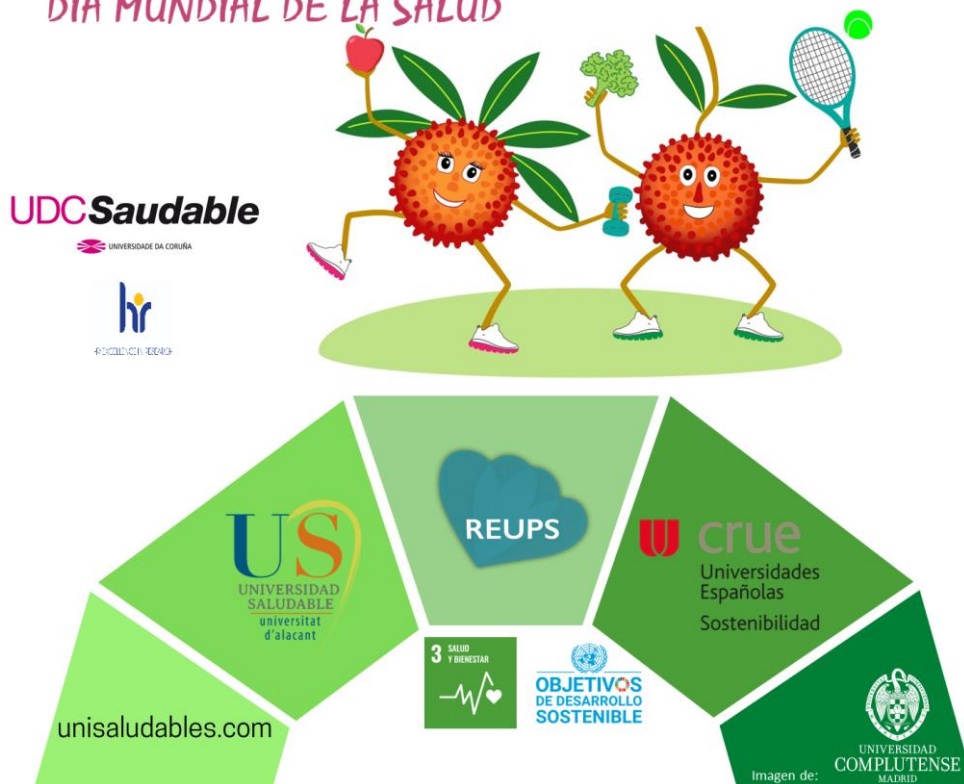


VIVIR DE FORMA AUTÓNOMA,
SOLIDARIA Y FELIZ

Universidad de Alicante

VIVIR DE FORMA AUTÓNOMA, SOLIDARIA Y FELIZ

7 de abril
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD



- 22 de marzo de 2024, Envío de datos sobre homes e mulleres nos títulos da UDC por ramas de coñecemento.
- 22 de marzo de 2024, Recepción dende a Oficina de Medio-ambiente da relación de coordinadores Green Campus actualizada e reserva das exposicións para o X Outubro UDC Saudable.
- 2 de abril de 2024, Reunión vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e dirección UDC Saudable: Plan estratéxico UDC Saudable.
- 2 de abril de 2024, envío de documento sobre Campus sin Humo da REUPS a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.

- 2 de abril de 2024, Recepción das conferencias do Ciclo de Saúde e Sociedade do mes de abril 2024: Técnicas de estudo e Manexo e Autocoidado do estrés parental.

AUTOCOIDADO E MANEXO DO ESTRÉS PARENTAL

Nerea Llerena, psicóloga



18 de abril ás 18:00h



Avenida de Monelos, 109, Entreplanta A, A Coruña

TÉCNICAS DE ESTUDO

Claudia Balado y Nerea Llerena , psicólogas



15 de abril ás 18:00h



Avenida de Monelos, 109, Entreplanta A, A Coruña

É necesario cubrir o formulario de inscrición para participar . Prazas limitadas por orde de inscrición. Coste de inscrición gratuito para estudantes da UDC presentando acreditación física. Non certificase asistencia nin créditos de libre elección

- 2 de abril de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable, abril 2024.

TIPOS DE CEREAIS



- 3-15 de abril de 2024, Traballo conxunto vicerreitoría-UDC Saudable para concretar un plan estratéxico de Vida Saudable e Benestar, Un compromiso coa Comunidade.
- 4 de abril de 2024, Recepción de vídeos de alimentación da Cátedra institucional de Vida Saudable da USC.

https://www.instagram.com/reel/C5RiVF_NIBK/?igsh=cWN2NWJtNThxNGoy

<https://www.instagram.com/reel/C5RIxtQNxHF/?igsh=dmt6MWF5eXp0M3E1>

<https://www.instagram.com/reel/C5RnheHljJp/?igsh=cnhiaG00OW1sOHMw>

https://www.instagram.com/reel/C5O0kAIAJ_a/?igsh=MW5yNTAxamw0Y3pNA==

<https://www.instagram.com/reel/C5OEgVgtA7U/?igsh=eTg1ZW5zdXVpOGZm>

<https://www.instagram.com/reel/C5JX6U-MemT/?igsh=MTdvbzgwM3dqjQ5aQ==>

<https://www.instagram.com/reel/C5F9sBbrKb9/?igsh=MW44NDlwZ2o0dzR2Nw==>

<https://www.instagram.com/reel/C5GI-VClNTP/?igsh=MXhtbmgwZ2cwMXhtOA==>

<https://www.tiktok.com/t/ZTLhTСКАQ/>

- 5 de abril de 2024, Mensaxes para recabar respostas a enquisa <https://encuesta.com/survey/M79ZdlnW9Y/validacion-encuesta-esp> para validar un cuestionario de estilos de vida saudable e promoción da saúde.
- 7 de abril de 2024, Día Mundial da Saúde.



DÍA MUNDIAL DA SAÚDE
7 DE ABRIL DE 2024

En 1948, a Primeira Asemblea Mundial da Saúde propuxo que se establecese un «Día Mundial da Saúde» para conmemorar a fundación da OMS. Desde 1950, todos os anos o Día Mundial da Saúde véñense celebrando cada 7 de abril e elixese un tema de saúde específico ca finalidade de destacar unha área prioritaria de interese para a OMS.

A mensaxe do Día Mundial da Saúde 2024 dirixese a apoiar ás enfermeiras e comadronas, cuxo traballo foi máis importante que nunca como consecuencia da pandemia do Coronavirus.

3 SALUD Y BIENESTAR
hr
UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



- 8 de abril de 2024, Reunión ONCE-OCV-UDC Saudable para propoñer un convenio de colaboración.
- 8 de abril de 2024, Firma convenio LQDVI-UDC Saudable.
- 9 de abril de 2024, Doazón de sangue, ADOS-SERGAS, Campus A Zapateira.

**Non perdas este bus
DÁ SANGUE**

A vida de moitas persoas depende de que non perdas este bus, cada día precisamos máis de 400 doazóns nos hospitais galegos.

**FACULTADE DE FILOLOXÍA
FACULTADE DE TURISMO**

Martes, 9 de abril

UNIDADE MÓBIL NO APARCADOIRO
DA FACULTADE DE FILOLOXÍA

09:30 a 14:30 horas

Oficina de Cooperación e Voluntariado UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

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

- 10 de abril de 2024, Doazón de sangue, ADOS-SERGAS, Facultade de Economía e Empresa.

**Non perdas este bus
DÁ SANGUE**

A vida de moitas persoas depende de que non perdas este bus, cada día precisamos máis de 400 doazóns nos hospitais galegos.

Mércores, 10 de abril

UNIDADE MÓBIL
NA ENTRADA PRINCIPAL
DA F. DE ECONOMÍA E EMPRESA

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

Oficina de Cooperación e Voluntariado UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

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

- 10 de abril de 2024, Infodrogas Asfedro UDC Saudable.

GARANTÍA DE SALUD

PACTO DIGITAL DE RESPONSABILIDAD DISPOSITIVO MÓVIL

Este contrato se establece entre _____ y su móvil, reconociendo que el uso del móvil es un privilegio y no un derecho, y que dicho uso ha de ser responsable y consciente para fomentar una relación saludable con la tecnología.

USO CONSCIENTE:

Me comprometo a usar el móvil evitando la distracción excesiva, manteniendo la presencia en las interacciones personales y priorizando las necesidades básicas como el sueño y alimentación..



COMUNICACIÓN RESPETUOSA:

Utilizaré el móvil para comunicarme de manera respetuosa y constructiva, evitando el acoso o el uso negativo de las redes sociales.



01

02

03

04



TIEMPO DE CALIDAD:

Dedicaré tiempo a actividades sin el móvil, como la lectura, el ejercicio o pasar tiempo con los demás, para mantener un equilibrio en mi vida.



PRIVACIDAD Y SEGURIDAD:

Protegeré mi privacidad y la de los demás, siendo cuidadoso con la información personal compartida y respetando los límites de privacidad de cada individuo.

Este contrato entra en vigor desde el momento de su aceptación y se revisará periódicamente para asegurar que sigue siendo relevante y respetado.

Firmado:

- 11 de abril de 2024, III Exposición InfoNutriciona UDC Saudable: Fame e Siciade: Tipos de Fame.



- 11 de abril de 2024, Convenio LQDVI-UDC Saudable firmado polo Reitor UDC profesor Ricardo Cao.
- 11 de abril de 2024, Distribución 60 horas POD entre responsables de apoio UDC Saudable.
- 12 de abril de 2024, Cena solidaria Fundación INGADA coa presenza da dirección UDC Saudable.
- 15 de abril de 2024, Reunión Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e Director UDC Saudable. Reunión Comisión Técnica UDC Saudable,
- Borrador de plan de Vida Saudable e Benestar, Campus sen Fume, conferencia Mapfre, entre outros.
- 15 de abril de 2024, Recepción petición de datos para ranking QS pola banda do servizo de estudantes. Enviados á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 15 de abril de 2024, Fracaso na proposta/elaboración dun convenio coa Fundación María José Jove.
- 16 de abril de 2024, Reunión Comisión Técnica UDC Saudable coa aprobación da Escola Politécnica de Enxeñería de Ferrol para organizar o X Outubro UDC Saudable e a proposta de creación dun Consello de Comunidade e Saúde coas entidades externas UDC Saudable, que postérgase.
- 16 de abril de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable, O azucre nos alimentos, Facultade de Dereito.

FACULTADE DE DEREITO

O AZUCRE NOS ALIMENTOS

16 ABRIL

17.00

PRESENCIAL + TEAMS

salón de graos da facultade



escanea e únete á conferencia



- 16 de abril de 2024, doazón de sangue ADOS-SERGAS, Campus A Zapateira.

**Non perdas este bus
DÍA SANGUE**

A vida de moitas persoas depende de que non perdas este bus, cada día precisamos máis de 400 doazóns nos hospitais galegos.

CAMPUS A ZAPATEIRA

Se aínda non puidiches participar, tes unha nova oportunidade para doar sangue no teu campus

Martes, 16 de abril

UNIDADE MÓBIL NA PARADA DO BUS,
NO LATERAL DE ARQUITECTURA TÉCNICA

09:30 a 14:30 horas

Oficina de Cooperación e Voluntariado UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

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.

AVENIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE
Informa en este sangue.gal
900 100 828
Voluntario gratuíto

- 16 de abril de 2024, Cafeína InfoNutriciona UDC Saudable.



cafeína.mp4

- 16 de abril de 2024, Info Tu Punto.

**ADICCIONES:
PUNTO**

**7.500€
en premios**

**CONCURSO de Vídeos,
TikTok e Instagram**

**→ PRORROGADO
hasta el 18 de abril**

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

Financiado por: **MINISTERIO DE SANIDAD**
SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
DIRECCIÓN DEL GOBIERNO PARA LA SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL Y CALIDAD DE VIDA

Con la colaboración de: **REUPS**

- 16 de abril de 2024, Envío de horas de pods do profesorado da Comisión de Apoio UDC Saudable.
- 16 de abril de 2024, Envío de respostas para o Ranking QS.
- 17 de abril de 2024, doazón de sangue ADOS-SERGAS, Campus de Elviña.

Non perdas este bus DOA SANGUE

A vida de moitas persoas depende de que non perdas este bus, cada día precisamos máis de **400 doazóns** nos hospitais galegos.

CAMPUS DE ELVIÑA

Se aínda non puidiches participar, tes unha nova oportunidade para doar sangue no teu campus

Mércores, 17 de abril

UNIDADE MÓBIL NA ROTONDA DE SOCIOLOXÍA

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

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

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 esta 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 ÓRGANOS E SANGUE
900 100 828

- 18 de abril de 2024, Día Europeo dos Dereitos dos Pacientes.

Dereito ao consentimento libre e informado: dereito dos pacientes a participar nas decisións que lles preocupan e ao acceso a todo tipo de información sobre o seu estado de saúde.

Dereito á dignidade (respecto á vida, respecto á intimidade, dereito ao tratamento da dor, protección da integridade física, confidencialidade, morte digna)

18 DE ABRIL: DÍA EUROPEO DOS DEREITOS DOS PACIENTES

Coñece os teus dereitos

Dereito á atención sanitaria: atención non discriminatoria, de calidade, preventiva e segura

3 UNHAS VERDES PARA A SAÚDE
10 DIMENSIÓN DE LAS DECSIONALES

hr UDC Saudable

- 18 de abril de 2024, recepción de informe de reunión RIUPS-EDEX e propostas de actividades para o ano 2024: HpV e virtualidade, HpV e empregabilidade e HpV e competencias transversais.
- 18 de abril de 2024, Envío de sectorización por funcións da Rede de Entidades UDC Saudable á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 18 de abril de 2024, Recepción da acta da Comisión Técnica UDC Saudable do 20 de marzo de 2023 firmada oficialmente.
- 19 de abril de 2024, XXXIX Seminario APURF A Coruña 2024, sobre Intelixencia Artificial: aplicacións e impacto en docencia e investigación, organizado polo profesor Javier Pereira Loureiro da Asociación de profesorado de Radioloxía e Medicina Física.
- 19 de abril de 2024, Consulta dende o Mestrado de Producción Xornalística e Audiovisual, impulsado pola Voz de Galicia e a Universidade da Coruña.
- 22 de abril de 2024, Reunión AECC-Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social-Xerencia UDC-UDC Saudable. Temática: Campus sen Fume, experiencia piloto. Acórdase iniciar a experiencia piloto Campus sen Fume no Campus de Ferrol: infografías informativas, cartaces para taboleiros, campañas on line de deshabitación tabáquica, reunión informativa no Green Campus de Ferrol ampliado a finais de maio, conferencia na EPEF da AECC no marco do X Outubro UDC Saudable e, a posteriori, sinalética nas farolas do Campus, de proceder.
- 22 de abril de 2024, Aceptación como profesor no título propio Espazo Compartido para o curso 2024-2025 enviado á coordinadora do título.
- 23 de abril de 2024, Etiquetaxe Nutricional no Campus de Ferrol.



- 22-23 de abril de 2024, Conferencia AECC sobre detección do cancro de colon na Universidade Sénior nos Campus de A Coruña e de Ferrol.
- 23 de abril de 2024, Saúde Mental no Traballo, Fundación e Asociación LAR pro saúde mental.

SAÚDE MENTAL NO **Traballo**

O TRABALLO COMO FACTOR DE PROTECCIÓN DA NOSA SAÚDE MENTAL

O traballo decente **PROTEXE** a Saúde Mental proporcionando:

- Un medio de vida
- Sentimento de confianza, propósito e logro
- Oportunidade para as relacións positivas
- Inclusión na comunidade

OS DATOS DA OMS

A Organización Mundial da Saúde estima que cada ano, no mundo, se perden 12 mil millóns de días de traballo debido á Depresión e á Ansiedade.

RECOMENDACIÓNS PREVENCIÓN

Capacitar a administradores e traballadores en materia de recoñecemento, sensibilización e xestión de riscos de problemas de Saúde Mental

Apoiar as persoas con problemas de Saúde Mental mediante a adaptación razoable dos traballos ás súas necesidades

Programas de reincorporación ó traballo

Iniciativas de emprego con apoio

RISCOS PARA A SAÚDE MENTAL NO TRABALLO

- Inseguridade laboral
- Remuneración inadecuada
- Discriminación e/ou exclusión
- Supervisión autoritaria ou acoso
- Promoción insuficiente ou excesiva
- Cargas e ritmos de traballo excesivos
- Horarios moi prolongados ou inflexibles
- Condicións físicas inseguras e/ou deficientes
- Demandas conflictivas para a conciliación familiar
- Falta de control sobre o deseño ou a carga de traballo

UN ENTORNO DE TRABALLO SEGURO E SANO É UN DEREITO FUNDAMENTAL

- 23 de abril de 2024, Proxecto Zero, LQDVI.



- 23 de abril de 2024, 12 aniversario da Escola Iberoamericana de Habilidades para a Vida, curso O Transcurso.
- 23 de abril de 2024, Enworking-Radio CUAC-Saúde Mental FEAFES Galicia. Temática: Sensibilización e prevención de conductas suicidas <https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/7x9/>



- 24 de abril de 2024, Proposta de convenio a Asociación de Bulimia e Anorexia de A Coruña (ABAC).
- 24 de abril de 2024, actas da Comisión Técnica UDC Saudable e Folla de Ruta para Espazos sen Fume elaboradas, a última en colaboración coa AECC.
- 25 de abril de 2024, Reorganización de tabla externa da Rede de Entidades UDC Saudable, entre outras labores de intendencia.
- 26 de abril de 2024, Venres tras venres continúaase coa formación en Habilidades para Vida dos bolseiros UDC Saudable e preparación do discurso como padriño da promoción, por duodécima vez, de Grao de Terapia Ocupacional.
- 29 de abril de 2024, Newsletter número 8, maio 2024 (alimentación antes dun exame, defensa o traballo e entrevista Quérote + -vínculos afectivos- e Alcer Coruña -doazóns:

<https://drive.google.com/file/d/1YDK8uGF2szwX1qLjuzo8mrgMd1ZHRGpc/view?usp=sharing>



- 30 de abril de 2024, Como alimentarse antes de un exame, defensa o traballo, Facultade de Filoloxía, Nutriciona-UDC Saudable.

FACULTADE DE FILOLOXÍA

COMO ALIMENTARSE ANTES DUN EXAME, DEFENSA OU TRABALLO

30 abril
10:30 a 11:30h
PRESENCIAL E POR TEAMS
aula 2.4

escanea e únete á conferencia

nutriciona

UDC Saudable

Facultade de Filoloxía
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr

Green-Campus

- 30 de abril de 2024, AXFerrolterra, Xornada sobre Xordocegueira, Campus de Ferrol.



XORNADA SOBRE XORDOCEGUEIRA



#AlportanciadoVoluntariado

30 DE ABRIL DE 2024

10:00 a 13:00

SALÓN DE ACTOS

CONCEPCIÓN ARENAL

CAMPUS UNIVERSITARIO

DE FERROL



IMPARTIDA POLO

ALUMNADO DO

C.S. MEDIACIÓN

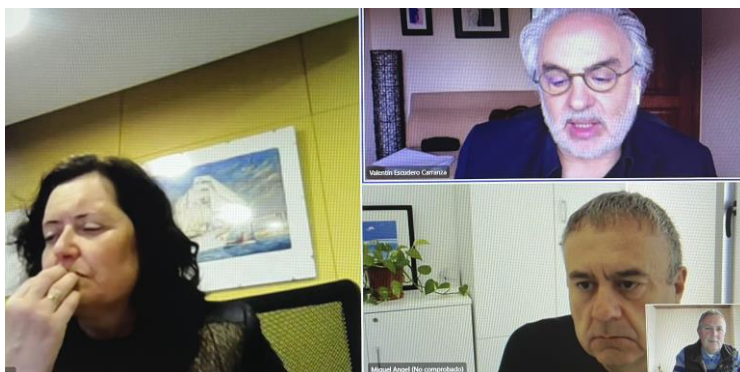
COMUNICATIVA



Apúntate no 604 07 02 52



- 30 de abril de 2024, reunión do profesor Manuel Rando da Univesidade de Málaga, coa vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, o xefe de servizo do programa Afrontemos e o director da UDC Saudable. Tema: Atención psicolóxica nas universidades.



- 30 de abril de 2024, Conferencia de doazón de sangue ADOS-SERGAS na Facultade de Dereito con 57 asistentes.



- 30 de abril de 2024, Conferencia de alimentación antes de exames, defensas ou traballos por Silvia Vigo de Nutriciona na Facultade de Filoloxía con 41 asistentes (38 presenciais e 3 persoas on line).



- 3 de maio de 2024, Colaboración na elaboración de escaleta do programa Enworking-Radio CUAC sobre Alcer.
- 6 de maio de 2024, Petición dun convenio marco Xeral Cruz Vermella-UDC ante a directora da área de xuventude Cruz Vermella.
- 6 de maio de 2024, Inclusión en redes UDC Saudable dun vídeo sobre emocións elaborado por María José Rojas Gallardo, bolseira UDC Saudable, e Elena Varela, ambas da Facultade de Filoloxía.
- 6 de maio de 2024, Promoción e difusión sobre Que é a Fibromialxia? E de eventos relacionados co día Mundial da Fibromialxia e Fatiga Crónica.

RECOMENDACIÓN

HÁBITOS



Exercicio terapéutico
Tento buscar o exercicio que máis che guste, se adapte as tuas condicións de saúde e poidas manter no tempo, sempre pautado e supervisado por un profesional da saúde especializado.



A exposición á luz solar aumentará o teu benestar e mellorará a calidade do teu sono. Se é posible escolle as primeiras horas da mañá.



Nutrición antiinflamatoria:

- Frutas e verduras
- Pescado azul
- Froitos secos e sementes
- Tubérculos
- Especies: romero, cúrcuma, xenxibre...
- Evita os alimentos procesados e controla o inxesto de zudre
- Evita o consumo de alcohol.



Mindfulness:

- Meditación guiada
- Escaneo corporal
- Atención plena en calquera actividade que che guste



Busca actividades que che relaxen:
Escoller a túa música favorita, pasear en natureza, bailar, ler, poden ser actividades que che axuden a xestionar a dor (marca o teu ritmo e evita comparacións co que facías antes)



Entidade Rexistro Xunta E-2276
Área Sanitaria de Ferrol

611 - 674 - 099

@affinor

@affinor

affinorferrol@hotmail.com

12 DE MAIO DÍA MUNDIAL

DA FIBROMIALXIA E A FATIGA CRÓNICA

QUE É A FIBROMIALXIA?

A Fibromialxia (FM) é un síndrome que afecta aproximadamente ó 2.45% da poboación española e impacta de xeito significativo nas actividades da vida diaria.

A prevalencia é maior en mulleres (9:1) aínda que, cos criterios diagnósticos da American College of Rheumatology (ACR) do 2016, podería estar presente no 40% de homes.

A FM postúlase como unha hipersensibilización do Sistema Nervioso Central producida por un mal funcionamento das vías facilitadoras e inhibidoras descentes nociceptivas que dan lugar a hiperalxexia e alodinia.

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS ACR 2016

1. Dor xeneralizada en 4/5 rexións
2. Sintomas nivel similar cando menos 3 meses
3. WPI ≥ 7 y SSS ≥ 5 o WPI 3-6 y SSS ≥ 9
4. O diagnóstico de FM é válido independentemente doutros diagnósticos e non exclúe a presenza doutras enfermidades clinicamente importantes

- **Índice de dor Xeneralizado (WPI)**
Un punto por cada área corporal na última semana
- **Escala de Severidade dos Síntomas (SSS)**
- Puntuación na última semana 0=Ningún problema, 1=problemas lixeiros ou leves, 2=moderado, 3= severo respecto a:
 - a) Fatiga
 - b) Sono non reparador
 - c) Sint. cognitivos (problemas para pensar ou recordar)
 - d) Sint. somáticos (6 meses previos):
 - Dor/calambres no baixo ventre
 - Depresión
 - Dor de cabeza

ÁREAS CORPORAIS



SINAIS DE ALERTA

Os síntomas máis característicos da Fibromialxia son:

- Dor xeneralizada
- Rixidez matutina
- Fatiga
- Trastornos do sono, principalmente:
 - Insomnio
 - Apnea do sono
 - Síndrome de pernas inquietas
- Alteracións cognitivas como dificultades na
 - Atención
 - Memoria
 - Toma de decisións
- Depresión
- Ansiedade
- Hipersensibilidade á luz, ruído, temperatura

- 7 de maio de 2024, Alcer, unha acción de solidariedade. Enworking-UDC Saudable, Radio CUAC (Colectivo de Universitarios-as Activos-as) <https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/7x10/>

- 8 de maio de 2024, Infodrogas ASFEDRO UDC Saudable.



- 9 de maio de 2024, Información sobre accións UDC Saudable, entre outras, coa Fundación INGADA dirixida ao Sr. Reitor UDC.
- 9 de maio de 2024, Asistentes a conferencias de Nutrición 2023-2024: 1 Espazo Compartido: 15; 8 conferencias Universidade Sénior: 247 e 14 conferencias UDC Saudable: 523 (97 on line e 426 presenciais); **Total: 785 participantes.**
- 10 de maio de 2024, Envío de tablas (anexos I e II) coa Rede de Entidades UDC Saudable á Comisión Técnica UDC Saudable, Comisión de Apoio UDC Saudable e Rede de Entidades Saudable.
- 10 de maio de 2024, Inicio de campaña oficiosa para facilitar a participación de entidades en X Outubro UDC Saudable EPEF 2024.

- 10 de maio de 2024, Comunicación á profesora Belén Montero para a organización da conferencia Mapfre sobre o azucre no marco do X Outubro UDC Saudable EPEF 2024.
- 12 de maio de 2024, Día Mundial da Fibromialxia e Fatiga Crónica.



20 PROGRAMACIÓN 24 DÍA MUNDIAL DA FIBROMIALXIA

DO 10 Ó 16 DE MAIO

Venres, 10 de maio

12:30 Lectura do libro de testemuños "Desafiando a Mollière"

Lugar: Salón de recepcións do Concello de Ferrol
Participarán na lectura persoas con Fibromialxia, outras entidades sociais e veciñais e representantes políticos

Sábado, 11 de maio

16:15 Partido Racing Club de Ferrol - AD Alcorcón

Lugar: Estadio de A Malata-Ferrol.
Pancarta de AFFINOR portada polos xogadores do Racing Club de Ferrol á inicio do partido

Luns, 13 de maio

17:00 Charla Fibromialxia e Sono
Lugar: Salón de actos Concepción Arenal do Campus Industrial de Ferrol da UDC.

Inaugura:
D. Rosa Martínez Becerra: Concelleira Política Social Concello Ferrol
D. Ana Isabel Aras Pernas: Vicerrectora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social
D. Sofía Puente Saavedra: A importancia da Educación en Saúde na fibromialxia; Responsable da Área Sanitaria de Ferrol da Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) e Terapeuta Ocupacional.

Panetas:
Noelia Samartín Veiga: A Fibromialxia dende a Neurociencia: a importancia do sono
Psicóloga e Dra. en Neurociencia e psicoloxía clínica
Lucía Moreda Santamaría: Hábitos de sono e a súa influencia na vida diaria
Terapeuta Ocupacional. Máster en Biotecnoloxía Avanzada con especialidade Sanitaria
Inscripción Asistencia presencial ou online: <https://forms.gle/YaA5xU6tucs9oXh59>
Enlace online: <https://meet.google.com/urm-sqat-cjfy>

Martes, 14 de maio

17:30 Mesa redonda "O papel dos familiares na enfermidade"

Lugar: Antigo Hospicio Municipal de Ferrol
M^a Carmen López Díaz: Psicóloga e Experta en Programas de Intervención Familiar

Xoves, 16 de maio

17:00 Taller Música e Movemento

Lugar: Centro Cívico de Canido
Miriam Vizaño Cela; Terapeuta Ocupacional formada en Intervencións con Musicoterapia



- 13 de maio de 2024, Conferencia sobre Fibromialxia e Sono

Día Mundial da Fibromialxia

FIBROMIALXIA E SONO

Convidámoslle a participar na Xornada de Fibromialxia e Sono

13 de maio de 2024 | 17:00

Salón de actos Concepción Arenal do Campus de Esteiro, UDC, Ferrol

17:00-17:30 h
Inauguración
D. Elena López Blanco, Presidenta AFFINOR
D. Rosa María Martínez Becerra, Concelleira de Política Social e Inclusión de Ferrol
D. Ana Isabel Aras Pernas, Vicerrectora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social
D. Sofía Puente Saavedra, Responsable da Área Sanitaria de Ferrol da Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) e Terapeuta Ocupacional

17:30 h - 18:30 h
A Fibromialxia dende a Neurociencia: a importancia do sono
Dra Noelia Samartín Veiga
PhD Neurociencia e Psicoloxía clínica pola UDC

18:30-19:30 h
Hábitos do sono e a súa influencia na vida diaria
Lucía Moreda Santamaría
Terapeuta ocupacional pola UDC con formación en ambiente de dor crónica

LUGAR
Salón de actos Concepción Arenal do Campus de Esteiro (UDC, Ferrol)
13 Rúa San Ramón
Ferrol, Galiza

INSCRIPCIÓN PREVIA PARA ASISTENCIA ONLINE OU PRESENCIAL

Organiza: **FERROL**

Colabora: **Affinor**

UDC Saudable

SERVICIO GALEGO DE SAÚDE Área Sanitaria de Ferrol

- 13 de maio de 2024, Recepción de borrador de convenio entre a Asociación Coruñesa de Epilepsia e a UDC a través da UDC Saudable.
- 13 de maio de 2024, Recepción de borrador de memorias dos bolseiros-as da UDC Saudable 23-24: María José Rojas Cabrera, Rebeca Michele Fernández Hermida e Alejandro Souto Novalbos.
- 14 de maio de 2024, Fibromialxia: O papel da familia na enfermidade.



- 14 de maio de 2024, Primeira reunión on line do focus de benestar biopsicosocial en investigadores-as e persoal de apoio a investigación no marco do logo Hr. Conclusión: mapeo.
- 15 de maio de 2024, Envío de mensaxe sobre X Outubro UDC Saudable 2024-EPEF a comisión de apoio UDC Saudable, con copia a comisión técnica UDC Saudable e representantes da Rede de Entidades UDC Saudable.
- 15 de maio de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable: Aditivos:

ADITIVOS ALIMENTARIOS

que son?

son substancias que se engaden aos alimentos en diferentes etapas da súa elaboración con fin tecnolóxico:



aumentar a súa conservación e vida útil



mellora de textura e sabor



mellora de aspecto e cor

Tipos

"E"

Unión Europea

Existen 27 tipos de aditivos



Levan un código composto pola letra "E" e 3 díxitos : E621, E570...

A letra "E" garantiza que pasou os controis da Unión Europea



ADITIVOS ALIMENTARIOS

E-1XX
Colorantes



E-2XX
Conservantes



E-3XX
Antioxidantes



E-4XX
Estabilizantes, emulxentes, emulsionantes, espesantes, xelificantes



E-5XX
Acidulantes, correctores da acidez, antiaglomerantes



E-6XX
Potenciadores do sabor

E-9XX
Edulcorantes e outros



ADITIVOS ALIMENTARIOS



Atópanse en produtos procesados e ultraprocesados



A súa seguridade está revisada e estúdase cada certo tempo



Non se debe temer por eles dentro dun consumo responsable destes produtos e dunha alimentación equilibrada

- 16 de maio de 2024, Fibromialxia: Obradoiro de música e movemento.

Día mundial da Fibromialxia



TALLER MÚSICA E MOVIMENTO

16
MAIO

Imparte:
MIRIAM VIZCAÍNO CELA, Terapeuta Ocupacional con formación en musicoterapia
17:00 HORAS
CENTRO CÍVICO DE CANIDO
ENTRADA LIBRE HASTA COMPLETAR AFORO



- 16 de maio de 2024, Reunión vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e director UDC Saudable.

- 16 de maio de 2024, Integración da dirección UDC Saudable no grupo de traballo de universidades saudables da CRUE baixo a presidencia do profesor Raúl Reina Vaíllo da Universidade Miguel Hernández.
- 16 de maio de 2024, Conferencia da Fundación Mapfre e asignación de responsable UDC ante a AESPPU.
- 16 de maio de 2024, Recomendacións de posibles membros para contrastar o plan de vida saudable e benestar da UDC.
- 16 de maio de 2024, Recomendacións de posibles membros para presentar e debater o Campus Universitarios sen Fume da man da AECC e invitación como ponente á Lourdes Silvoso da AECC.
- 17 de maio de 2024, Autorización para poñer dous mesasinformativas (CUR-Riazor e CCU-Ferrol) o 5 de xuño co motivo do día de doante de órganos.
- 17 de maio de 2024, Comunicación pola banda da vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social ao Presidente AESPPU, profesor Manuel Rando da Universidade de Málaga de nomeamento do profesor Valentín Escudero Carranza como representante UDC ante a AESPPU.
- 21 de maio de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable: Comer máis lento.



6 tips para comer máis lento.mp4

- 21 de maio de 2024, Envío ao Servizo de Estudantes UDC da Memoria UDC Saudable de Rebeca Fernández Hermida, estudante do Grao de Terapia Ocupacional.
- 22 de maio de 2024, suxerencias específicas aos responsables da Comisión de Apoio UDC Saudable para o X Outubro UDC Saudable.

- 23 de maio de 2024, Fumar o vapear: O impacto sobre a nosa saúde. AECC coa colaboración de ASFEDRO no marco da UDC Saudable.
<https://youtu.be/qKQEFYcz-YU?>
- 23 de maio de 2024, Presenza e participación on line na reunión do grupo de traballo das universidades saudables na CRUE-Sostibilidade, Universidade de Murcia.



- 25 de maio de 2024, III Congreso da Asociación A Ciencia é Feminino. A saúde das nenas e das mozas, MUNCYT. You tube: https://www.youtube.com/live/FoKqTCJAatqc?si=4_n2q5GCZqUz3qCm
Radio Cuac: <https://cuacfm.org/radioco/programmes/la-ciencia-es-femenino/>



- 25 de maio de 2024, Elaboración da presentación Campus sen Fume.
- 27 de maio de 2024, Difusión da primeira andaina solidaria pola doazón se sangue de Cruz Vermella e ADOS SERGAS.

1 BOLSA = 3 VIDAS

Primeira **andaina** solidaria
pola doazón de **sangue**.



1 de xuño
10 horas



A Marina



Inscríbete!



Cruz Vermella

UDC Saudable



- 28 de maio de 2024, Envío ao Servizo de Estudantes UDC da Memoria UDC Saudable de Alejandro Souto Novalbos, estudante do Grao de Dereito.
- 28 de maio de 2024, Infografía AGL comunicando un evento.

CODINUGAL
Colexio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Galicia

FORMACIÓN PARA DIETISTAS-NUTRICIONISTAS

ASOCIACIÓN GALEGA DE LINFEDEMA, LIPEDEMA E IVC: "NUTRICIÓN Y LIPEDEMA"
NUTRICIONISTA, SABINA SONEIRA
TRABADORA SOCIAL, MARÍA ARAUJO

AGL
ASOCIACIÓN GALEGA DE LINFEDEMA, LIPEDEMA, INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA E OUTRAS PATOLOGÍAS VASCULARES PERIFÉRICAS

Sábado 1 de Junio de 11:00h a 12:30h
ONLINE

Inscripciones en: secretariacodinugalemail.com

Tarifa:
5€ para D-N colegiados CODINUGAL
10€ estudiantes del Grado en Nutrición y Dietética de la USC
20€ resto de asistentes

- 29 de maio de 2024, Infografía campaña mensual UDC Saudable.

29 de maio: Día mundial de la salud digestiva

ACCIONES POSITIVAS

INCORPORA UNHA DIETA EQUILIBRADA CUNHA MESTURA DE VEGETAIS FRESCOS, PROTEÍNAS NUTRITIVAS, GRANS INTEGRAIS E GRAXAS SAUDABLES PARA NUTRIR O TEU CORPO CO COMBUSTIBLE AXEITADO.

FACER EXERCICIO

BEBER DE 1,5 A 2 LITROS DE AUGA AO DÍA

ACCIONES A EVITAR

EVITAR ALIMENTOS ALTOS EN GRAXAS SATURADAS E TRANS, AZÚCARES REFINADOS E EDULCORANTES ARTIFICIAIS

EVITAR O TABACO, ALCOHOL E AS DROGAS

EVITAR COMER EN EXCESO

O 29 de maio celébrase o Día Mundial da Saúde Dixestiva, promovido en 2005 pola Organización Mundial de Gastroenteroloxía (WGO), para concienciar á poboación sobre a prevención e tratamento das enfermidades dixestivas.

3 30 años de experiencia

hr UDC Saudable

- 29 de maio de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable.

COMO ENGADIR VERDURAS E HORTALIZAS?



- 29 de maio de 2024, Reunión con comisión EPEF para a organización do X Outubro UDC Saudable conformada polo profesora Abraham Prieto, responsable apoio UDC Saudable na EPEF, e profesora Belén Montero, da EPEF.
- 29 de maio de 2024, Campaña Mapfre/REUPS de carteis e manteis.



TODO É CUESTIÓN DE ELECCIÓN ELIXE COMER BEN

A obesidade é responsable de 3,4 millóns de mortes ao ano

Elix vivir mellor

Fundación
MAPFRE



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

COMO DEBE SER UN PRATO SAUDABLE?

Unha alimentación equilibrada achega os nutrientes necesarios para a actividade diaria e para conservar un bo estado de saúde. Estas son as **PROPORCIÓNS SAUDABLES**

VERDURAS E HORTALIZAS

Canta máis cantidade e variedade se consuma a diario, mellor. Pódense tomar cocinadas ou crúas a modo de ensalada. As hortalizas e verduras frescas son alimentos que **hidratan o noso organismo** polo seu alto contido de auga, alén de seren nutritivas e saudables. Son ricas en vitaminas, minerais e fibra.

3-6 culleradas
de aceite de oliva virxe é a cantidade diaria adecuada, segundo a Fundación Española do Corazón.

50g
de carne procesada consumida a diario aumenta un 18% o risco de cancro colorrectal.

PROTEÍNAS

Necesarias para manter a masa muscular, a pel, o cabelo ou as uñas, entre outras funcións. **Os ovos, o peixe ou a carne** salientan como fonte de proteína animal, mentres que **os legumes e os froitos secos** son unha importante fonte de proteína vexetal.

1.700.000

mortes ao ano no mundo poderíanse evitar de se reducir o consumo de sal.

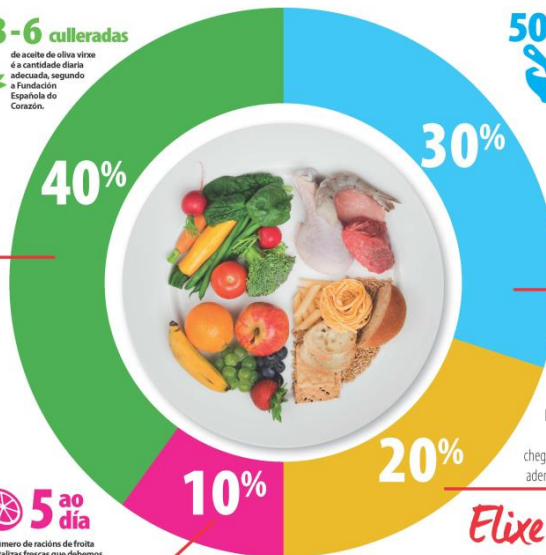
FROITAS

A froita conta cunha **gran cantidade de nutrientes** tanto no interior como na pel, polo que se a comemos lavada e sen pelar aproveitaremos moito máis a fibra e as vitaminas que ten.

5 ao día
é o número de racións de froita e hortalizas frescas que debemos consumir.

HIDRATOS DE CARBONO

Achegan a enerxía e a fibra necesarias para o noso organismo. Elixir as fontes de hidratos de carbono como o pan, a pasta ou o arroz na súa forma integral permitiríanos chegar á cantidade de fibra diaria recomendada, ademais de saciamos de xeito máis prolongado.



Elix vivir mellor

Fundación
MAPFRE



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



- 31 de maio de 2024, Día Mundial sen Tabaco. REUPS saudable. Mesas informativas AECC. Campañas mensuais UDC Saudable e REUPS Saudable (Universidade de Extremadura).



Universidad de Extremadura

DEJA DE FUMAR Y COMIENZA A VIVIR



Deja de fumar, Comienza a vivir

Dejar de fumar es una de las medidas más importantes que se pueden tomar para mejorar la salud.
Deja de fumar y:

- Empieza tu rejuvenecimiento cutáneo
- Tendrás más capacidad pulmonar
- Dormirás mejor
- Mejorará tu salud mental
- Disminuirá el riesgo de sufrir cáncer

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

RECUERDA
La mayoría de los efectos que causa el tabaco en nuestro cuerpo son reversibles.

¡Atrévete y deja de fumar!

Logos: UDC Saudable, REUPS, crue Grupo de Universidades Españolas Sostenibilidad Saludables

- 31 de maio de 2024, Envío ao Servizo de Estudantes UDC da Memoria UDC Saudable de María José Rojas Cabrera, estudante do Grao de Filoloxía Inglesa.
- 4 de xuño de 2024, REUPS saudable por un obxectivo común, Grazas á Universitat Jaume I (UJI). Envío a representantes da Comisión de Apoio UDC Saudable e representantes da Rede de Entidades UDC Saudable.



Alíate con el sol, protégete

13 de Junio

DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PIEL

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

¿El sol es una fuente de vida sin riesgos?

Nos ayuda a recargar vitamina D
Favorece la acción del sistema inmunitario
Mejora la circulación de la sangre
Favorece la calidad del sueño...

SI

NO

Tu exposición solar es gradual.
Te hidratas de manera adecuada.
Usas protectores solares efectivos.
Utilizas textiles adecuados.

Quando te expones, directamente, en horas centrales del día.
Si usas protectores inadecuados.
Si consumes bebidas que no hidratan.



Universitat Jaume I

Alíate con el sol, protégete.



13 de Junio
DÍA MUNDIAL DEL CÁNCER DE PIEL

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



- 4 de xuño de 2024, “Emprender en tiempos revueltos: Caso Move On”, Enworking, Radio CUAC.



- 5 de xuño de 2024, día do doante de órganos e tecidos: Mesas informativas ALCER en CUR/A Coruña e CCU/Ferrol.





- 6 de xuño de 2024, Mensaxe UDC Saudable, Día Mundial dos pacientes transplantados.







Todos podemos salvar vidas,
todos podemos ser salvados

O obxectivo de celebrar o día mundial do paciente transplantado é crear conciencia e recoñecemento sobre a importancia dos transplantes de órganos. O día estableceuse para honrar aos pacientes que recibiron transplantes exitosos e para render homenaxe aos doantes que salvaron vidas a través das súas xenerosas doazóns.

**DÍA MUNDIAL DOS PACIENTES
TRANSPLANTADOS**

— 6 DE XUÑO —
DE 2024

- 7 de xuño de 2024, Produtos de Apoio para a Vida Diaria.

PRODUTOS DE APOIO PARA A VIDA DIARIA

UNHA PROPOSTA CREATIVA, SOSTIBLE E ACCESIBLE

PROGRAMA

INAUGURACIÓN INSTITUCIONAL
CHARLAS:
"PRODUTOS DE APOIO DE BAIXO COSTE"
"MATERIAL DEPORTIVO ADAPTADO"
"TECNOLOXÍA LIBRE E PRODUTOS DE APOIO"

ONDE?

ESPAZO AMIZAR, SALÓN DE ACTOS
RÚA GREGORIO HERNÁNDEZ 2-4, 15011 A CORUÑA

CHARLAS: 12.00 H - 14.00H

**EXPOSICIÓN ABERTA AO PÚBLICO:
10.00H - 14.00H E 16.30H - 19.00H**

7 DE XUÑO DE 2024

Vicepresidencia de Campus de Ferrol e Responsabilidade Social
UNIVERSIDADE DA CORUÑA
Oficina de Cooperación Voluntariado Universidade da Coruña
Facultade de Ciencias da Saúde
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

agaela
Asociación Galega de Apoio e Recursos Tecnolóxicos

ENKI Inclusión en movemento

UDC Saudable



- 7 de xuño de 2024, Recepción de entrevista de Afrontemos para Newsletter UDC Saudable número 9 de xuño 2024.
- 10 de xuño de 2024, Contacto con REGAPS para a proposta dun convenio REGAPS-UDC Saudable.
- 11 de xuño de 2024, Presentación da plataforma Sanidade Mediaverso na concellería de Sanidade, Santiago de Compostela.
- 11 de xuño de 2024, Firma do convenio Asociación Coruñesa de Epilepsia e UDC na Reitoría.
- 12 de xuño de 2024, Recepción do documento de apoio a prestación psicolóxica financiada polo Estado no marco da LOSU:
- 12 de xuño de 2024, Envío de nomes de responsables de apoio UDC Saudable para o Docentia a petición da vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 13 de xuño de 2024, Reunión vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, Fundación INGADA e UDC Saudable na Reitoría.
- 14 de xuño de 2024, *“Hogares más accesibles para personas con diversidad funcional”*, Con a colaboración IKEA, ENKI e UDC.



- 14 de xuño de 2024, Mensaxe UDC Saudable, Día Mundial do Doante de Sangue.

Día Mundial do Doante de Sangue
14 de xuño

Doar sangue é un acto de solidariedade

4 razóns para doar sangue:

- Podes salvar até 3 vidas
- O teu sangue rexenérase rapidamente
- É un proceso que non supón ningún risco para a saúde
- Non sabes cando podes chegar a necesitala



hr **UDC Saudable** **3 SAÍDAS E BIENESTAR**

- 14 de xuño de 2024, Ensaladas, InfoNutriciona UDC Saudable.

- 1** Ensalada de garavanzos con cenoria, mango, leituga e aguacate
- 2** Ensalada de pasta integral, rúcula, amorodos, tomatiños cherris e queixo de cabra
- 3** Ensalada de quinoa, lentellas, pepino, cebola morada e tomate

- 17 de xuño de 2024 Newsletter UDC Saudable número 9, xuño 2024.
<https://drive.google.com/file/d/1Is2b4WbXcvnkXRD1ylfh-EMcCXPARYUr/view?usp=sharing>

- 18 de xuño de 2024, reunión Nutricional UDC Saudable para concretar aspectos para o contrato 2024-2025.
- 19 de xuño de 2024, Campus sen Fume Ferrol: Mesa participativa.



- 20 de xuño de 2024, Goza San Xoán, Infodrogas Asfedro UDC Saudable



GOZA SAN XOAN, xuño 2024.mp4

- 21 de xuño de 2024, Recetas para táper REUPS 2024, <https://drive.google.com/file/d/1yvAjlAS1upNAqOg3Gv7NHAjXacx-CJMR/view?usp=sharing>
- 21 de xuño de 2024, Infografía Asociación y Fundación Lar Pro Saúde Mental.

SAÚDE MENTAL Materna

A Saúde Mental Materna refírese á Saúde Mental das mulleres durante o embarazo, o parto e o periodo postparto. Tamén inclúe a Saúde Mental dos pais e da familia en xeral.

Os datos

- 1 de cada 5 mulleres experimenta algún tipo de trastorno do estado de ánimo ou ansiedade perinatal.
- 1 de cada 10 mulleres padecen depresión perinatal.
- 7 de cada 10 mulleres ocultan ou minimizan os seus síntomas.
- Entre un 20% e un 25% dos embarazos, terminan en morte perinatal.

O embarazo comprende un periodo de transformación que conleva importantes cambios físicos, psicolóxicos e sociais, ademais dos temores e preocupacións sobre o parto ou a maternidade, o que facilita a aparición de dificultades psicolóxicas, e fluctuacións do estado de ánimo que interfíren na vida diaria da muller.

Mitos asociados á maternidade e á Saúde Mental perinatal

UNHA NAI DEBE DEIXAR TODO PARA ADICARSE Ó SEU BEBÉ
As mulleres son nais, profesionais, fillas, amigas, etc. Unha nai que busca tempo para si mesma afianza a súa saúde emocional e física, o que repercutirá no benestar emocional dos seus fill@s

O EMBARAZO É A ETAPA DE MAIOR FELICIDADE PARA CALQUERA MULLER
Os cambios psicolóxicos, fisiolóxicos e sociais que producen o embarazo e a maternidade, conlevan unha situación de estrés vital que pode afectar á saúde mental das mulleres.

SOAMENTE CUN PARTO NATURAL SE SABE O QUE É SER NAI DE VERDADE
Ser nai non se limita ó tipo de parto, nin hai evidencias científicas dunha asociación directa entre o tipo de parto e o vínculo nai-bebé.

NON HAI NADA QUE APRENDER, A NATUREZA PREPARA ÁS MULLERES PARA SER NAI
A capacidade bio-fisiolóxica de xestar e amamentar non implica que toda-las mulleres teñan o desexo de ser nais, nin que teñan que asumir ese instinto de forma incondicional. Todas as nais precisan axuda e apoio durante o proceso de xestación.

TODAS AS MULLERES QUEREN SER NAI
As mulleres, ó igual ca os homes, poden ter diferentes obxectivos vitais nos ámbitos académico, social, espiritual, familiar ou de ocio, e sentirse completas, felices e satisfeitas coa súa vida sen ter sido nais.

Síntomas máis frecuentes

- Depresión/Ansiedade postparto
- Trastorno Obsesivo-compulsivo postparto
- Psicosis Postparto

Fontes:
Organización Mundial da Saúde (OMS)
Sociedade Madrileña de Medicina de Familia e Comunitaria

UDC Saudable | hr | Fundación e Asociación LAR Pro Saúde Mental

- 21 de xuño de 2024, Concurso de Fotografía RIUPS/REUPS.




XI RIUPS 2024
Congreso Iberoamericano de Universidades Promotoras de Saúde



CONCURSO:

Retratos de participación y promoción de la salud

Si eres **estudiante** y has vivido la Promoción de la Salud en tu universidad, te invitamos a que participes en esta convocatoria que busca mostrar las experiencias estudiantiles en diferentes países de Iberoamérica.



¿QUÉ DEBES HACER?

Envía un correo electrónico a reupsalud@gmail.com con una fotografía que responda a la pregunta:

¿Cómo se vive la participación estudiantil en las actividades de Promoción de la Salud de tu universidad?

acompañada de un pequeño texto donde expliques el mensaje que transmite la imagen.

¿QUÉ REQUISITOS DEBE TENER TU FOTO?

Esta deberá ser una fotografía original, de tu autoría y solo podrás participar con una única imagen.

- A color, blanco y negro o sepia
- No está permitida la edición de las fotos
- Intenta registrar naturalmente la escena
- Si salen otras personas, obtén su permiso



¿QUIÉNES VERÁN TU FOTO?

Será parte de una exposición presencial que se realizará en el **XI Congreso de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS)**, del 23 al 25 de octubre de 2024, en Niterói (Brasil).

Además, podrá ser promocionada en las redes sociales de las universidades y redes nacionales que forman parte de la RIUPS.

¿TIENES MÁS BENEFICIOS POR PARTICIPAR?

¡Claro que sí! Además de dar a conocer tu talento, premiaremos a las mejores fotografías con un reconocimiento de la RIUPS teniendo en cuenta la calidad y composición de la imagen, la creatividad en relación con el tema y la descripción del texto que amplía el mensaje que transmite la imagen.



Se recibirán fotografías hasta el **15/09/2024**. ¡Todavía tienes tiempo! Así que saca tu cámara, enfócate en la Promoción de la Salud y busca una imagen inspiradora que nos hable de la participación estudiantil.

- 25 de xuño de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable: Refrescos.

“REFRESCOS SAUDABLES”



“REFRESCOS SAUDABLES”



- 26 de xuño de 2024, Mensaxe UDC Saudable, Día internacional da loita contra o abuso e o tráfico indebido de drogas.



- 26 de xuño de 2024, Reenvió de convenio ONCE-UDC Saudable a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social para revisar cambios pola banda da Secretaría Xeral UDC.
- 27 de xuño de 2024, Riscos das dietas milagres, pola alumna da Jennifer Fernández Novás da Facultade de Ciencias no seu TFG dirixido polos profesores Manuel Becerra e María Isabel González Siso da área de Bioquímica e Bioloxía Molecular. Link: <https://sway.cloud.microsoft/sxAtebsrD3lq74K3?ref=email>



- 27 de xuño de 2024, Recepción do convenio Asociación Coruñesa de Epilepsia dende a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 27 de xuño de 2024, Mensaxe UDC Saudable sobre alimentación e produtos ligh.

**CONTAR CALORÍAS DISTRAE
MOITO MÁIS DO QUE ACHEGA**

EAT healthy

QUE SE ANUNCIENCOMO LIXEIRO OU "BAIXO EN KCAL" NON SIGNIFICA QUE SEXA MÁIS SAUDABLE
ADOITAN ESTAR... ... ADOZADOS CON SUBSTITUTOS (EDULCORANTES NON CALÓRICOS, COMO ASPARTAME, SUCRALOSA) QUE PODEN OCASIONAR ALGÚNS DANOS Á SAÚDE
DÉBENSE PRIORIZAR... ...ALIMENTOS NATURAIS E EVITAR ULTRAPROCESADOS

BAIXO EN KCAL ≠ SAUDABLE

hr UDC Saudable

- 28 de xuño de 2024, Reunión co equipo directivo da ETSAC.
- 1 de xullo de 2024, Mensaxe REUPS Saudable sobre o día mundial do autocoidado (24 de xullo). Grazas a Universidade Rei Xoán Carlos.

Universidad Rey Juan Carlos

Cuidamos lo que valoramos: potencia tu autocuidado

24 de Julio
DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



#1MensajeSaludable

24 de Julio
DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

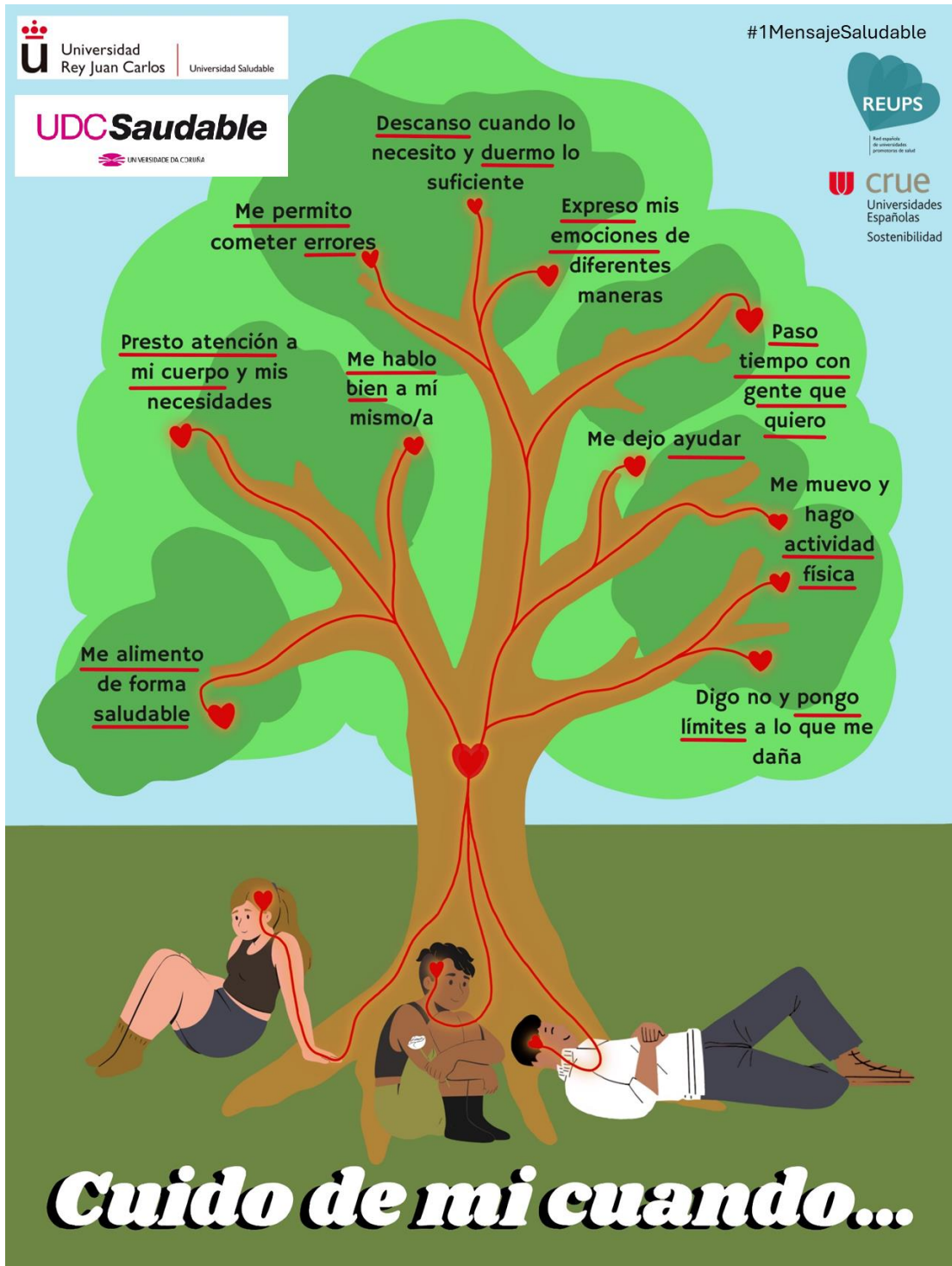


Cuidamos lo que valoramos: potencia tu autocuidado

Universidad Rey Juan Carlos



unisaludables.com



- 1 de xullo de 2024, Envío de borrador de normativa Green Campus Sen Fume á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.

- 1 de xullo de 2024, Aceptación da ONCE para participar na UDC Saudable con convenio preexistente. O borrador do próximo convenio quedará para desenvolver no mes de novembro de 2025.
- 2 de xullo de 2024, Envío de 2º email a comisións UDC Saudable e rede de Entidades UDC Saudable notificando o X Outubro UDC Saudable EPEF 2024; 3 de outubro: día nacional das universidades saudables e prazo para programas en pdf e imaxes en jpg o 26 de setembro de 2024.
- 5 de xullo de 2024, Segunda reunión (híbrida) grupo de traballo do Campus de Ferrol sen Fume.
- 8 de xullo de 2024, Reunión mensual vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e Director UDC Saudable.
- 9 de xullo de 2024, Reunión da vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e Director UDC Saudable coa Concelleira de Benestar Social, Participación e Igualdade do Concello da Coruña.
- 10 de xullo de 2024, Comunicación telefónica con Lourdes Silvano, coordinadora AECC, temáticas sobre comunicación Campus sen Fume, formación (conferencias), sensibilización (mesas informativas) e intervención (deshabitación tabáquica). Borrador da Normativa Campus sen Fume 2024.
- 11 de xullo de 2024, Información da REUPS á ADOS-SERGAS sobre Reto 10000 para o X Outubro UDC Saudable.
- 11 de xullo de 2024, Información da REUPS á AECC sobre Manifesto antitabaco, mesas informativas e enquisa nacional para o 3 de outubro de 2024.
- 15 de xullo de 2024, Envío de proposta de participación de entidades externas á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social na Xornada de Benvida organizada polo Servizo de Estudantes.

- 15 e 16 de xullo de 2024, Preparación de mensaxe de invitación para participar na Xornada de Benvida ao Estudiantado do 19 de setembro de 2024 ás entidades de *promoción de saúde (benestar biopsicosocial da mocidade universitaria) da área xeográfica da UDC; con competencias exclusivas en doazón de sangue, órganos e tecidos; de alimentación saudable e sostible e do eixo mulleres e saúde.*
- 17 de xullo de 2024, Recepción de Memoria Espazo Compartido 23-24.
- 17 de xullo de 2024, Recepción de proposta Nutricional 24-25 e alegacións para xerencia UDC e vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 18 e 19 de xullo de 2024, Organización da participación de 16 entidades (saúde mental, saúde sexual, conductas adictivas, doazón de sangue, órganos e tecidos, alimentación saudable e mulleres e saúde nas Xornadas de Benvida do Estudiantado da UDC (19 de setembro).
- 22 de xullo de 2024, Organización e proposta das conferencias AFFINOR, ACOPROS, Liga Reumatolóxica Galega, Parkinson Galiza, ASARGA e ASOTRAME para o programa da Facultade de Ciencias da Saúde destinado ao X Outubro UDC Saudable 2024.
- 22 de xullo de 2024, Inicio do traballo de adaptación á UDC dos 4 documentos aprobados pola CRUE nos anos 2022 (conductas adictivas, festas universitarias e alcol) e 2023 (benestar emocional) no seno do Consello de Dirección UDC e da Comisión Técnica UDC Saudable.
- 23 de xullo de 2024, Reunión Teams organización X Outubro UDC Saudable no Campus de Ferrol.
- 24 de xullo de 2024, Día Mundial do Autocoidado. Grazas a URJC e as bolsaíras-o UDC Saudable.

The infographic features a large tree with a brown trunk and green foliage. Red lines representing roots and branches connect various health tips to a central heart in the trunk. At the base of the tree, three people are shown: a woman sitting on the left, a man sitting in the middle, and a man lying on his back on the right. Each person has a red heart on their chest, connected to the tree's roots. The background is a light blue sky and a green ground.

Descanso cuando lo necesito y duermo lo suficiente

Me permito cometer errores

Expreso mis emociones de diferentes maneras

Presto atención a mi cuerpo y mis necesidades

Me hablo bien a mí mismo/a

Paso tiempo con gente que quiero

Me dejo ayudar

Me muevo y hago actividad física

Me alimento de forma saludable

Digo no y pongo límites a lo que me daña

Cuido de mi cuando...

Universidad Rey Juan Carlos

Cuidamos lo que valoramos: potencia tu autocuidado

24 de Julio
DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



24 de xullo: Día Internacional do
AUTOCUIDADO

Activa o teu corpo

Mantén unha alimentación saudable

Coida a túa saúde sexual

Crea bos hábitos de sono

Asiste a recoñecementos médicos regulares

Coida a túa mente

Evita o consumo de alcol e tabaco

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

3 SAUO Y BIENESTAR

- 24 de xullo de 2024, Reunión coas responsables de Fibrovisibles.



- 24 de xullo de 2024, Recepción da memoria 2023 de Saúde Mental FEAFES Galicia.
- 25 de xullo de 2024, Envío dende vicerreitoría do Campus de Ferrol e Reponsabilidade Social ao Consello de Dirección UDC dos documentos REUPS/CRUE sobre alcol, festas universitarias, adiccións e benestar emocional e a normativa para o Campus sen Fume.
- 25 de xullo de 2024, recepción de invitación da Escola Iberoamericana de Habilidades para a Vida (HpV), trasladadas a profesora Ana López Cortón Facal, con suxerencias: a.- informar ao profesorado dos departamentos de psicoloxía da UDC da posibilidade de integrar as súas

publicacións sobre HpV na web [compartir su investigación](#) a través do seguinte [formulario](#) b.- valorar suscripción [ao canal de youtube](#) c.- informar aos investigadores UDC en HpV da existencia do hastag #universidadesparalavida e outras oportunidades.

- 26 de xullo de 2024, aprobación da proposta 2024-2025 Nutriciona UDC Saudable pola Xerencia UDC.
- 29 de xullo de 2024, Reunión virtual do Consello Galego de Benestar Social.
- 30 de xullo de 2024, Envío de nomeamento do profesor Fernando Ramos Gómez como responsable da Comisión de apoio UDC Saudable da Facultade de Fisioterapia e envío de información.
- 30 de xullo de 2024, Infografía Fundación e Asociación LAR Pro Saúde Mental.

Vacacións E SAÚDE MENTAL

¿Cómo compatibilizar descanso e ocio con benestar e saúde mental?

ACTIVIDADE FÍSICA: MOVERSE É DIVERSIÓN

Os días de verán son moi longos e hai tempo para todo. Non é necesario planificalo, pero introducir actividades que impliquen movemento falte disfrutar moito máis do tempo.

- Na praia: paseos pola beira do mar, xogar ás pás ou ó fútbol, nadar...
- Na montaña as opcións son infinitas, senderismo, trail, escalada... elixe a que máis se adapte ós teus gustos e forma física.
- De viaxe: usa o transporte só se é imprescindible, camiñar polas rúas é a mellor maneira de coñecer sitios novos.

SONO E DESCANSO: BOAS NOITES, BOS DÍAS

O aumento das horas de luz e do nivel de actividade, a calor e os cambios nos horarios e rutinas de sono, afectan ó descanso e o benestar físico e mental. Para evitalo, desconnectate das pantallas, dosifica as horas de ocio nocturno, cea lixeiro, non prolongues a sesta máis de 30 minutos e evita o café e o alcohol.

DESCONECTAR DO TRABALLO

Descansar, desconnectar e disfrutar é tan bo coma necesario por que é unha forma de AUTOCUIDADO PERSOAL, diminúe o estrés e o malestar físico e emocional e mellora o estado de ánimo, pero...¿COMO LOGRALO?

- Prepara a túa ausencia procurando cerrar os asuntos máis importantes.
- Informa e delega tarefas nalgún@ compañeir@.
- Desactiva as notificacións relacionadas co traballo.
- Se é inevitabile ter que estar dispoñible e conectarse, fáino de maneira puntual e cun obxectivo claro.

MÁIS ALA DO DEREITO COMO TRABALLADOR. AS VACACIÓNS SON UN PERIODO NO QUE DESCANSAR, DESCONECTAR E DISFRUTAR DEBEN SER A NOSA PRIORIDADE.

Fonte: Organización Mundial da Saúde (OMS) Estado Global de Saúde Mental (2019, 2022)

UDC Saudable | hr | Fundación e Asociación LAR Pro Saúde Mental

- 1-31 de agosto de 2024, Infografías de agosto elaboradas polos bolseiros-as 23-24.

5 de agosto Día Internacional de Sensibilización sobre o Desarme e a Non Proliferación



DÍA MUNDIAL DA OBSTETRICIA

31 DE AGOSTO DE 2024

No día mundial da Obstetra, valoramos o seu labor e coidado da saúde reprodutiva das mulleres e o ensino por unha vida sexual máis responsable.

As intervencións realizadas polo persoal de obstetricia evitan

67%
das mortes prematuras

64%
das mortes neonatales

65%
dos mortinatos

*Permite salvar
4.5 millóns de vidas ao ano*



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

3 SALUD Y BIENESTAR





- 2 de setembro de 2024, Hábitos saudables no adulto maior, Fundación e Asociación Lar Pro Saúde Mental.

Hábitos saudables no adulto maior

DESCANSO

BOA RUTINA DE SONO

- Horario consistente: durmir á mesma hora todos os días.
- Entorno adecuado: Dormitorio fresco, escuro e silencioso.
- Evitar pantallas antes de acostarse.
- Rutina relaxante: lectura, baños quentes, etc. antes de durmir.
- Evitar comidas pesadas, cafeína e alcohol preto da hora de durmir.
- Eercicio regular: evitando exercitarse antes de ir á cama.



IMPORTANCIA DO SONO

- Mellora da memoria e da concentración, xa que favorece as funcións cognitivas.
- Recuperación física e mental: O sono adecuado é fundamental para a rexeneración celular e a saúde mental.
- Regulación do estado de ánimo xa que pode reducir síntomas de ansiedade e depresión.

MANEXO DOS TRASTORNOS DE SONO

- Consultar a un profesional
- Terapias condutuais
- Medicación







- 2 de setembro de 2024, Envío de modelo de páxina web UDC Saudable para a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 2 de setembro de 2024, Envío de suxerencias Newsletter número 10 cunha entrevista para a vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 2 de setembro de 2024, Envío á profesora Ana López Cortón-Facal, responsable do eixo de benestar biopsicosocial UDC Saudable da invitación ao terceiro encontro sobre Habilidade para a Vida HpV da REUPS-Fundación EDEX.
- 3 de setembro de 2024, Envío a Fundación INGADA de propostas concretadas: Conferencias de Saúde e Sociedade, Ingada Helpers, conferencias outubro saudable, xornada de benvida, estudio de TDAH en mulleres e dous xornadas sobre TDAH sobre profesorado e alumnado.
- 3 de setembro de 2024, Cóncretase con Enworking-Radio CUAC data de 8 de outubro para a vicerreitora e de 22 de outubro para ENKI.
- 4 de setembro de 2024, Envío a Comisión de Apoio UDC Saudable proposta de conferencias Nutriciona para o curso 24-25.
- 4 de setembro de 2024, Envío á profesora Laura Nieto Riveiro de actividades organizadas desde UDC Saudable para o programa X Outubro UDC Saudable da Facultade de Ciencias da Saúde.
- 5 de setembro de 2024, Proposta de participación en Newsletter número 10, Outubro 2024, á profesora Matilde García Sánchez, directora Universidade Sénior.
- 5 de setembro de 2024, Propostas novas a Nutriciona en relación coas conferencias para os DAN dende área de deportes, adscrita á vicerreitoría de divulgación, cultura e deportes.

- 5 de setembro de 2024, Solicitud de normativas de festas universitarias á secretaria da Rede de Universidades Promotoras de Saúde.
- 5 de setembro de 2024, Resposta á Liga Reumatolóxica Galega en relación con proposta de colaboración dirixida a priori a vicerreitoría de igualdade e diversidade.
- 5 de setembro de 2024, Proposta de novo de convenios á: Regaps (piloto con Regaps A Coruña e Regaps Ferrol), Colexio de Dietética e Nutrición de Galicia (presidenta Uxía Rodríguez), e con Clínica de Uxía Domínguez, sobre trastornos de conduta alimentaria.
- 5 de setembro de 2024, Recepción de lista de entidades participantes na xornada de benvida, 12 no Campus de Ferrol e 13 no Campus de A Coruña, sen presenza de AFFINOR en Ferrol e coa presenza “a maiores” en ambos campus de ADACECO e da Fundación e Asociación LAR Pro Saúde Mental.
- 5 de setembro de 2024, Saúdos, felicitacións, colaboración conxunta Espazo Compartido-UDC Saudable e proposta de creación dun Observatorio de inserción laboral para alumnado con discapacidade cognitiva/intelectual para a nova coordinadora do título propio Espazo Compartido, profesora Montserrat Muriano.
- 6 de setembro de 2024, Nova páxina web de Afrontemos <https://www.udc.es/es/afrontemos/> e novo protocolo para crise o emerxencia <https://www.udc.es/es/afrontemos/protocolo/> , servizo de atención psicolóxica Afrontemos integrado no eixo de benestar biopsicosocial da UDC Saudable. Proposta dende a UDC Saudable á Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social para integrar en Afrontemos un curso psicoeducativo de Habilidades para a Vida e argumentacións.

- 6 de setembro de 2024, Inauguración do curso 2024-2025 polo presidente da Xunta de Galicia e os tres reitores das universidades públicas galegas.
- 9 de setembro de 2024, recordatorio a Rede de Apoio UDC Saudable sobre prazo para enviar programas pdf e jpg para o X Outubro UDC Saudable e campaña REUPS Saudable de Setembro 2024 elaborada pola Universidade Politécnica de Valencia.
- 9 de setembro de 2024, Recordatorio programas X Outubro UDC Saudable 2024 (26 de setembro), presentación nova páxina Afrontemos [Páxina web AFRONTEMOS](#), recordatorio ciclo Nutrición UDC Saudable (20 setembro), Mensaxe REUPS Saudable Setembro 2024, sobre 29 de setembro “Día Internacional de Concienciación sobre a perda e o desperdicio de alimentos”, e envío da nova páxina web UNIZAR Saludable [web da Universidade de Zaragoza](#)
- 10 de setembro de 2024, Día para a prevención do suicidio.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

Más información:

10 DE SEPTIEMBRE

Día Mundial para la Prevención del Suicidio

“El suicidio se puede prevenir”
Las principales medidas de prevención del suicidio incluyen:

- Restringir el acceso a los medios para el suicidio
- Implementar políticas de salud mental y reducción de alcohol
- Promover la información mediática responsable sobre el suicidio.

- 10 de setembro de 2024, tercer encontro virtual en HpV, RIUPS-Fundación EDEX.

3ER ENCUENTRO VIRTUAL DE EXPERIENCIAS EN HPV

Comisión de HABILIDADES PARA LA VIDA
Oportunidades para conectar

RIUPS Fundación edex

f LIVE /riupspuj @comisionhpvriups zoom

10 de Septiembre / -8:30 México/Costa Rica/El Salvador -9:30 Perú/Colombia -4:30 España

<p>"Curso introductorio en Habilidades para la Vida (HpV) en mi Formación Universitaria para comunidad de nuevo ingreso"</p> <p>UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA</p>	<p>Dra. Yolanda Lucina Gómez Gutiérrez</p> <p>México</p> 
<p>"Promoviendo habilidades para la vida, en la Universidad de El Salvador".</p> <p>UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR</p>	<p>Mtra. Yesenia Beatriz Martínez De Guzmán</p> <p>El Salvador</p> 
<p>"Liderazgo Saludable"</p> <p>UNIVERSIDAD TÉCNICA NACIONAL DE COSTA RICA</p>	<p>Allyzon Briceño Molina y David Enrique Lara Brenes</p> <p>Costa Rica</p> 
<p>"Habilidades para la Vida enfocadas a la práctica profesional".</p> <p>UNIVERSIDAD REY JUAN CARLOS</p>	<p>Mg. Silvia Cruz Cornejo.</p> <p>España</p> 
<p>"Espacios de Crecimiento y Transformación: El Impacto de los Grupos Estudiantiles en el Desarrollo de Liderazgo. Habilidades para la Vida y la Creación de Agentes de Cambio"</p> <p>UNIVERSIDAD NACIONAL A DISTANCIA</p>	<p>Lic. Cynthia Guzmán Trejos</p> <p>Costa Rica</p> 

FES ZARAGOZA PUCP UNED UTN Universidad Técnica Nacional Universidad Rey Juan Carlos UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

https://www.youtube.com/live/dGp_vQYov4c?si=3PTdm_swBeheuluP

- 10 de setembro de 2024, Envío de imaxe corporativa nacional REUPS para o día 3 de outubro, día nacional das universidades saudables.

X Edición

DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES

3 DE OCTUBRE DE 2024

Seguimos celebrando la salud en las universidades

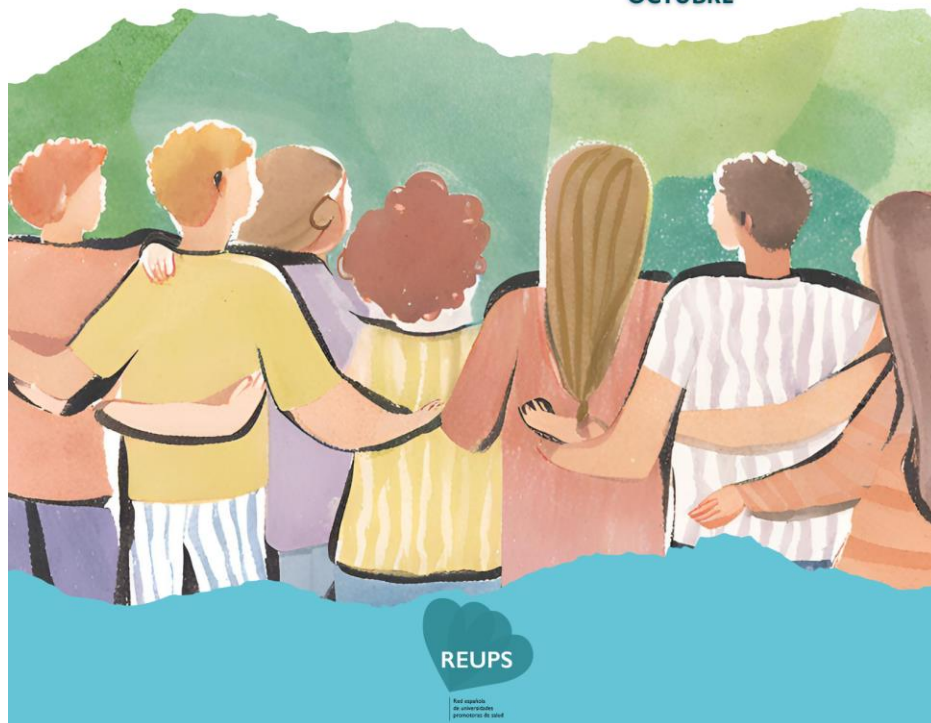
UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



REPARTO DE FRUTA
EN LOS CAMPUS



RETO 10.000 DONACIONES
DE SANGRE DURANTE
OCTUBRE



- 11 de setembro de 2024, Recepción e reparto de cartaces de Mapfre e manteis para cafetarías universitarias (ETS de Enxeñería de Caminos, Canais e Portos, Campus de Ferrol e Campus de Oza).

COMO DEBE SER UN PRATO SAUDABLE?

Unha alimentación equilibrada achega os nutrientes necesarios para a actividade diaria e para conservar un bo estado de saúde. Estas son as **PROPORCIÓNS SAUDABLES**

VERDURAS E HORTALIZAS

Canta máis cantidade e variedade se consuma a diario, mellor. Pódense tomar cocinadas ou crúas a modo de ensalada. As hortalizas e verduras frescas son alimentos que **hidratan o noso organismo** polo seu alto contido de auga, alén de seren nutritivas e saudables. Son ricas en vitaminas, minerais e fibra.

3-6 culleradas
de aceite de oliva virxe é a cantidade diaria adecuada, segundo a Fundación Española do Corazón.

50g
de carne procesada consumida a diario aumenta un 18% o risco de cancro colorrectal.

PROTEÍNAS

Necesarias para manter a masa muscular, a pel, o cabelo ou as unhas, entre outras funcións. **Os ovos, o peixe ou a carne** salientan como fonte de proteína animal, mentres que **os legumes e os froitos secos** son unha importante fonte de proteína vexetal.

1.700.000

mortes ao ano no mundo poderíanse evitar de se reducir o consumo de sal.

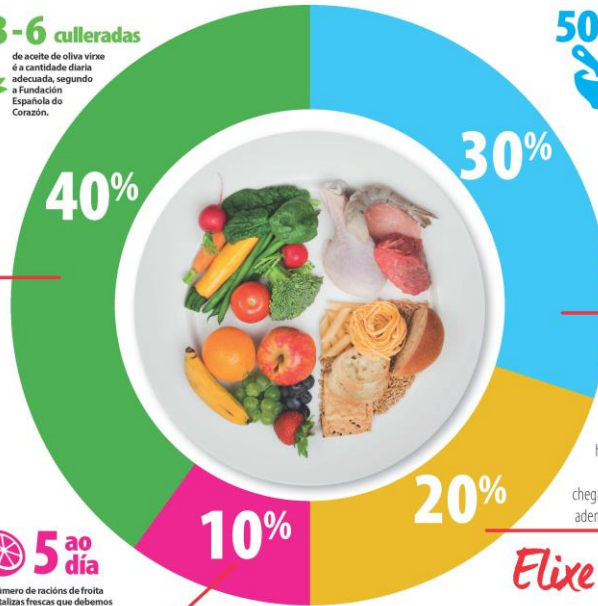
FROITAS

A froita conta cunha **gran cantidade de nutrientes** tanto no interior como na pel, polo que se a comemos lavada e sen pelar aproveitaremos moito máis a fibra e as vitaminas que ten.

5 ao día
é o número de racións de froita e hortalizas frescas que debemos consumir.

HIDRATOS DE CARBONO

Achegan a enerxía e a fibra necesarias para o noso organismo. Elixir as fontes de hidratos de carbono como o pan, a pasta ou o arroz na súa forma integral permitirános chegar á cantidade de fibra diaria recomendada, ademais de saciarnos de xeito máis prolongado.



Elixe vivir mellor

Fundación **MAPFRE**

REUPS

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



TODO É CUESTIÓN DE ELECCIÓNS ELIXE COMER BEN

A obesidade é responsable de 3,4 millóns de mortes ao ano

Elixe vivir mellor

Fundación **MAPFRE**

REUPS

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 11 de setembro de 2024, Preparación da documentación sobre tabaco para o Encontro en Menorca.
- 12 de setembro de 2024, Lectura da documentación sobre tabaco e PIT do Ministerio de Sanidade, poñendo o acento nos indicadores de calidade.
- 13 de setembro de 2024, Reunión Nutricional-UDC Saudable, posta en funcionamento contrato 2024-2025.
- 13 de setembro de 2024, InfoNutricional UDC Saudable: Volta a rutina.





- 13 de setembro de 2024, Proposta de Regaps Ferrol e A Coruna sobre gafas virtuais e programa En
- 16 de setembro de 2024, Reunión Xornada de Inauguración en Campus de Ferrol (on line).
- 17 de setembro de 2024, Reunión on line da Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde coa presenza da vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social (VCFRS), profesora Ana Ares Pernas. Abordanse moitos temas, tales como o Proxecto Zero (primeiro movemento libre de tabaco), Campus sen Fume, HOPES proxecto sobre validación dunha Escala de Estilos de Vida Universitaria en poboación Iberoamericana coa presenza de 87 universidades latinoamericanas e españolas, incluída a UDC (UDC Saudable, VCFRS), posta en marcha dun Curso MOOC, difusión de recetas táper e moitos máis.
- 18 de setembro de 2024, Recepción e reparto as facultades escolas (10), Xoanna Capdevielle e Centro Universitario de Riazor dos portalápices-calendario do programa TU PUNTO.
- 18 de setembro de 2024, Infodrogas Asfedro UDC Saudable retoma a actividade no Campus de Ferrol.

INFODROGAS

ASFEDRO UDC SAUDABLE

PUNTO DE ATENCIÓN E ASESORAMIENTO

Acompañamento orientado a resolver dúbidas sobre o uso de sustancias e adicións comportamentais. Atención personalizada a través da empatía, escoita activa e con respecto ás decisións individuais.

INFOGRAFÍAS

Difusión de información clara, obxectiva e veraz sobre as diferentes sustancias e os seus efectos e da identificación dos riscos asociados ao seu uso nas diferentes redes sociais da UDC SAUDABLE e de Asfedro.

XOGO INTERACTIVO

Xogo interactivo de coñecementos sobre drogas, hábitos de vida saudables e condutas de risco asociadas a elas. Creado no marco do curso de axentes de saúde UNAD polo alumnado da CT "Tito Pena" Asfedro.

REDUCIÓN DE RISCOS

Accións preventivas encamiñadas a dotar ás persoas de ferramentas que inviten á reflexión e á toma de decisións consciente..

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

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

WWW.ASFEDRO.ORG

EDUCANDONOLECER@GMAIL.COM

SALUDICOINFODROGAS



ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 18 de setembro de 2024, Envío a redes UDC Saudable da enquisa de Querendo Mulleres con Endometriose sobre fortezas e debilidades das áreas do SERGAS.



- 19 de setembro de 2024, Xornada de Benvida aos estudantes da UDC coa presenza de 12 entidades da Rede de Entidades UDC Saudable en cada campus: Campus de A Coruña e Campus de Ferrol.





- 20 de setembro de 2024, Envío de tablas da Rede de Entidades UDC Saudable á vicerreitora do Igualdade e Diversidade UDC.
- 20 de setembro de 2024, Envío de proposta de Conferencias Nutriciona UDC Saudable 2024-2025 a Nutriciona e membros da Comisión Oficial de Apoio UDC Saudable.
- 20 de setembro de 2024, Infografía dos bolseiros UDC Saudable,



- 21 de setembro de 2024, Infografía bolseiros UDC Saudable.



- 21 de setembro 2024 a 24 de setembro de 2024, Encontro na Escola de Salut Pública de Mahón, Menorca. Temática: Campus sen Fume.



- 24 de setembro de 2024, Inicio de campañas de doazón de sangue nos Campus de A Coruña e de Ferrol.



@ f X

Non perdas este bus **DOA SANGUE**

A vida de moitas persoas depende de que non perdas este bus, cada día precisamos máis de 400 doazóns nos hospitais galegos.

"CAMPUS DE OZA"

Martes, 24 de setembro

UNIDADE MÓBIL
NA ENTRADA PRINCIPAL

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




 UNIVERSIDADE DA CORUÑA



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



informate en ada.sangue.gal
doas.sangue@alodonor.orgas.gal
900 100 828
Teléfono gratuíto



- 25 de setembro de 2024, Organiza a túa despensa, InfoNutriciona UDC Saudable.



ORGANIZA A TÚA DESPENSA.mp4

- 25 de setembro de 2024, Recepción de programas para o décimo Outubro UDC Saudable.
- 25 de setembro de 2024, Infografía Asociación e Fundación LAR pro saúde mental.

PSICOONCOLOXÍA

Saúde Mental no cancro

DATOS

- 1 de cada 5 persoas terá cancro ó longo da súa vida.
- O diagnóstico provoca un impacto psicolóxico importante para a persoa afectada e para o seu entorno.
- Entre un 30% e un 40% dos pacientes e superviventes de cancro, refiren malestar psicolóxico asociado.
- Só 1 de cada 10 persoas con necesidades de axuda psicolóxica accede a este tipo de atención especializada.
- Hai máis de 260.000 persoas en España con necesidades de atención psicolóxica tras un diagnóstico de cancro.
- A **Depresión** e a **Ansiedade** son os problemas de Saúde Mental máis comúns asociados ó cancro.

DEPRESIÓN	ANSIEDADE
<p>¿CANDO PREOCUPARSE?</p> <p>Os sentimentos de depresión son comúns en pacientes con cancro, familias e cuidadores, pero cando os sentimentos de pena e tristeza dificultan o funcionamento da persoa ou ésta ten problemas para desenvolver as actividades cotiás, pode tratarse dunha depresión severa ou clínica.</p>	<p>¿CANDO PREOCUPARSE?</p> <p>A ansiedade é un problema moi común en diferentes momentos do tratamento e a recuperación. O medo ás recaídas, ó tratamento ou ás probas médicas son frecuentes, pero cando estes sentimentos ocorren a maior parte do día, case tódolos días e interfiren nas actividades diarias, podería ser necesario facer unha avaliación da Saúde Mental.</p>
<p>¿A QUÉ PRESTAR ATENCIÓN?</p> <ul style="list-style-type: none"> -Sentimentos de vacío ou tristeza a diario e durante a maior parte do día. -Pérdida do interese por actividades. -Pérdida inexplicable de peso ou incremento do mesmo. -Trastornos do sono. -Agotamento ou falta de enerxía a diario. -Sentimentos de culpa. -Problemas de concentración, memoria ou na toma de decisións. -Pensamentos recurrentes de morte ou suicidio. -Cambios bruscos do estado anímico. 	<p>¿A QUÉ PRESTAR ATENCIÓN?</p> <ul style="list-style-type: none"> -Expresións faciais de ansiedades. -Preocupación descontrolada. -Dificultade para resolver problemas e para concentrarse. -Tensión muscular. -Tembores ou estremecementos. -Intranquilidade, axitación ou nerviosismo. -Sequedade da boca. -Irritabilidade, arrebatos de furia ou impaciencia.
<p>¿QUÉ PODE FACER O PACIENTE?</p> <ul style="list-style-type: none"> -Expresar os temores e sentimentos. -Manter hábitos de vida saudables (alimentación, exercicio, descanso...) -Buscar axuda profesional e informarse sobre os tratamentos para a depresión e a ansiedade. 	<p>¿QUÉ PODEN FACER OS/AS ACHEGADOS/AS?</p> <ul style="list-style-type: none"> -Non exercer presión sobre ó paciente para falar. -Normalizar os sentimentos de medo e frustración. -Escotar atentamente sen vulgar. -Non reprimir os sentimentos propios

¿Porqué é tan necesario a figura do/a PSICOONCOLOGO/A no tratamento da enfermidade?

Os trastornos psicopatolóxicos asociados ó diagnóstico de cancro, requiren unha atención psicosocial especializada, xa que teñen un impacto negativo no tratamento, na supervivencia e na calidade de vida das persoas afectadas. O/a psicooncólogo/a desenvolve un rol fundamental á hora de abordar eficazmente as necesidades cognitivas, mentais e emocionais que xurden coa aparición do cancro, realizando unha identificación das necesidades de apoio, dos factores de protección e risco, e intervinendo para evitar problemas emocionais e psicolóxicos.

- 25 de setembro de 2024, tercer mantel Cátedra de Vida Saudable da USC, UVigo e UDC.

O COLEXIO MAIOR AMABLE
Fogar da vida saudable!

VIDAS SAUDABLES
NÚMERO 3 | SETEMBRO DE 2024

Azucres
A OMS recomenda reducir o consumo de azucres a menos do 10% da nosa ingesta calórica. Unha lata de 500 ml dunha bebida enerxética pode conter ata 75 gr de azucres: isto triplica o consumo diario recomendado, un exceso de calorías sen un verdadeiro valor nutricional!

Non son refrescos!
Ademais de azucres, as bebidas enerxéticas adoitan conter outros ingredientes (cafeína, taurina...). Un consumo excesivo de cafeína provoca efectos fisiolóxicos e psicolóxicos adversos (trastornos cardiovasculares, perda de masa ósea, insomnio frecuente, alteración do sono, irritabilidade e ansiedade, ataques de pánico...)

Doces soños!
Dormir ben é tan importante como a boa alimentación. Os alimentos ricos en triptófano (léciteo, plátanos, nozes, o peixe azul) facilitan conciliar o sono, pois son precursores da melatonina e a serotonina.

Recetas gañadoras
Raquel Alfonso, Paulo López Muñoz, Lara Pais, Irene Rey Caamaño, Daniel Souto e Teresa Vilamaior acadaron os premios do noso concurso con receitas tan saudables coma divertidas, como as galletas de avelá a ensalada de chicharos ou a ensalada de coqueiro con laranxa. Se buscas alternativas que melloran a túa alimentación, busca aquí: @catadividassaudables

Máis información saudable
<https://vidassaudables.org/>

USC UNIVERSIDADE DE SALAMANCA
UNIVERSIDADE DE VIGO
UNIVERSIDADE DE GALICIA
UNIVERSIDADE DE SEVILLA
UNIVERSIDADE DE VALENCIA
UNIVERSIDADE DE ZARAGOZA
UDC Saudable
REUNIÓN DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SAÚDE

- 26-27 de setembro de 2024, Continua a recepción de programas para o X Outubro UDC Saudable.
- 27 de setembro de 2024, Preparación do programa do X Outubro UDC Saudable-2024 EPEF na web UDC Saudable.
- 27 de setembro de 2024, Ciclo de Conferencias Nutrición UDC Saudable 2024-2025. Difusión en redes UDC Saudable.

Ciclo de conferencias Nutriciona-UDC Saudable

outubro 2024

ALIMENTACIÓN SAUDABLE: GRUPOS E RACIÓNS DE ALIMENTOS
Facultade de Enfermaria e Podoloxía

MITOS NA NUTRICIÓN: VERDADEIRO OU FALSO?
Escola Politécnica de Enxeñaría

novembro 2024

ALIMENTACIÓN EN PERÍODOS DE ALTA DEMANDA ACADÉMICA:
EXAMES, TESES, TRABALLOS FIN DE GRAO
Facultade de Ciencias da Saúde

COMER FORA DA CASA TAMÉN PODE SER SAUDABLE
Escola Universitaria de Deseño Industrial

decembro 2024

RELACIÓN DO CORPO E A IMAXE CORPORAL VS ALIMENTACIÓN
Facultade de Humanidades

Ciclo de conferencias Nutriciona-UDC Saudable

febreiro 2025

NUTRICIÓN PARA AS E OS DEPORTISTAS
Facultade de Ciencias do deporte e a Educación Física

ETIQUETAXE NUTRICIONAL: COMO LER E ENTENDER A INFORMACIÓN
Facultade de Socioloxía

marzo 2025

COMO PLANIFICAR UNA DIETA SAUDABLE E SUSTENTABLE
Facultade de Ciencias da Educación

COCIÑA RÁPIDA E SAUDABLE
Facultade de Ciencias

abril 2025

A VITAMINA D E O SEU IMPACTO NA SAÚDE
ETS de Náutica e Máquinas

SEGURIDADE ALIMENTARIA NA CASA: FACÉMOLO DE TODO BEN?
Facultade de Economía e Empresa

ALIMENTACIÓN VEXETARIANA OU VEGANA: CÓMO FACELA
CORRECTAMENTE
Facultade de Filoloxía e Facultade de Turismo

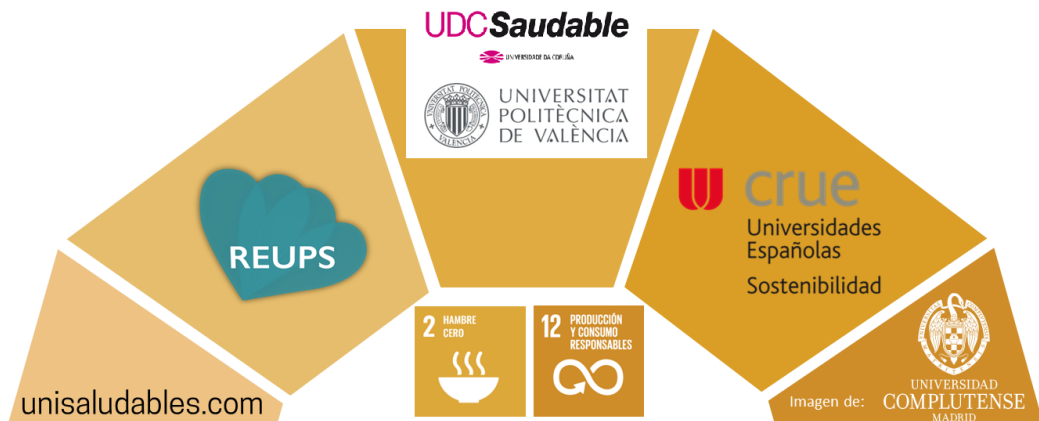
- 29 de septiembre de 2024, Mensaxe REUPS Setembro 2024. Grazas á Universidade Politécnica de Valencia.

Universitat Politècnica de València

Aprovecha, no tires. Los restos suman

29 de Septiembre

DÍA INTERNACIONAL DE CONCIENCIACIÓN SOBRE LA PÉRDIDA Y EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS



APROVECHA, NO TIRES LOS RESTOS SUMAN

UDC Saudable



PLANIFICA TUS MENÚS SEMANALES

- Elige recetas que te gusten y que se ajusten a tu presupuesto
- Ten en cuenta las sobras que puedas utilizar para otras comidas
- Considera la temporada y los productos locales



HAZ TU LISTA DE LA COMPRA

- Revisa tu despensa y nevera antes de ir a la tienda
- Compra solo lo que necesitas y en las cantidades adecuadas
- Apunta las fechas de caducidad de los productos



COCINA CON CABEZA

- Cocina en cantidades que puedas consumir
- Utiliza las sobras para crear nuevas recetas
- Congela los alimentos que no vayas a consumir de inmediato



ORDENA TU NEVERA

- Guarda los alimentos en los lugares adecuados
- Utiliza recipientes herméticos para mantener la frescura
- Limpia la nevera con regularidad



ORGANIZA TU DESPENSA

- Coloca los productos por fecha de caducidad. Los que caducan antes en la parte delantera
- Utiliza estantes y cajones para aprovechar el espacio



AYÚDATE DE APPS

- Existen apps que te ayudan a planificar tus menús, hacer la lista de la compra, gestionar las sobras, etc.
- Busca las apps que se adaptan a tus necesidades



DESECHA EN EL CONTENEDOR CORRESPONDIENTE

- Separa los residuos orgánicos del resto de la basura
- Utiliza compostadores para convertir los residuos orgánicos en abono
- Recicla los envases siempre que sea posible



2 HAMBRE CERO



12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES

- 30 de setembro de 2024, Envío a Comunicación UDC e Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social do link do X Outubro UDC Saudable EPEF-2024, así como a REUPS, EPEF, Comisión de Apoio UDC Saudable e representantes da Rede de entidades UDC Saudable.
- 30 de setembro de 2024, Envío a vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social da versión 11 do Plan Estratéxico Vida Saudable e Benestar: un compromiso coa comunidade, incluíndo o eixo 4 e un borrador de indicadores.
- 30 de setembro de 2024, Solicitud de cinco preguntas Hopes e plan anti-tabaco da REUPS á Fátima Sánchez, secretaria da REUPS.
- 30 de setembro de 2024, Recepción de alegacións de Nutricionalidade para o Plan Estratéxico Vida Saudable o Benestar: un compromiso coa comunidade.
- 30 de setembro de 2024, Envío de Normativa Campus sen Fume a adxunto de sustentabilidade e dirección oficina de sustentabilidade para que inclúan, se o estiman, un apartado de sustentabilidade.
- 30 de setembro de 2024, Envío á vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social dunha proposta de orde do día para a próxima reunión da Comisión Técnica UDC Saudable.
- 30 de setembro de 2024, Envío a Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social de proposta de profesores asignados para os catro grupos de traballo REUPS: acreditación/certificación e eixos (director udc saudable e vcfrs), contra tabaco e vapeo (director udc saudable e vcfrs), benestar emocional (profesora Ana López Cortón-Facal), e actividade física, pendente de determinar coa vicerreitoría de divulgación, cultura e deportes.
- 30 de setembro de 2024, Envío pola vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social da sinalética da AECC para o Campus sen

Fume á Comunicación aos efectos de axuste corporativo tanto á UDC como a AECC.

- 30 de setembro de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable

ALGÚNS ALIMENTOS DE TEMPADA



figo



castaña



granada



mazá



caqui



cabaza



cogomelo



coliflor



acelga



espinaca

- 1 de outubro de 2024, Inauguración X Outubro UDC Saudable 2024-EPEF as 12.30 horas no salón de Actos do Campus de Oza, “Actualización en fibromialxia e fatiga crónica”, por Lucía Moreda Santamaría. 65 asistentes, incluíndo membros de AFFINOR e Fibrovisibles.

MARTES 1 DE OUTUBRO

Conferencia de AFFINOR: “Actualización en fibromialxia e fatiga crónica”

Horario: 12:30-14:00 h.

Lugar: Salón de Actos, Campus de Oza





- 1 de outubro de 2024, 1ª Conferencia Nutricional-UDC Saudable: Facultade de Enfermaría e Podoloxía: (65P+ 4OL= 69T).

**alimentación
saudable: raciones
e grupos de
alimentos**

facultade de enfermaría e
podoloxía

día	hora	aula
martes 1 de outubro	16-17h	1.2

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable GREEN CAMPUS FERROL

- 3 de outubro de 2024, día nacional das universidades saudables, stand informativo sobre drogas en EPEF, doazón de sangue en Campus de Ferrol e Elviña, e xestión do tempo como determinante de saúde na Facultade de Dereito. Na foto, stand informativo ASFEDRO, EPEF.





- 7 de outubro de 2024, Evidencias de Espazo Compartido na EUDI no X Outubro UDC Saudable 2024.



OCTUBRE SALUDABLE 24.mp4

- 7 de outubro de 2024, Revisión do plan de vida saudable e benestar e do plan REUPS sobre campus sen Fume.
- 7 de outubro de 2024, Sementes: InfoNutriciona UDC Saudable.

SEMENTES

TIPOS



PROPIEDADES



COMO ENGADILAS?



ensaladas



cremas



batidos/iogur

- 8 de outubro de 2024, Asignación de grupos de traballos REUPS e GTUPS/CRUE ao profesorado UDC: Grupo de Acreditación/Campus Saudable e Grupo de Tabaco (Sergio Santos del Riego), Saúde Mental (Ana López Cortón-Facal), PAFSU (Vicerreitoría divulgación, cultura e deportes).
- 8 de outubro de 2024, Enworking-Radio CUAC, X Outubro UDC Saudable 2024, Compromiso Social e Responsabilidade Comunitaria coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, profesora Ana Isabel Ares Pernas, <https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/8x1/>



- 10 de outubro de 2024, Xestión do tempo como determinante da saúde, na Facultade de Ciencias, Campus da Zapateira, con motivo do X Outubro UDC Saudable 2024.



- 10 de outubro de 2024, Día mundial da Saúde Mental.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

10 RESCINDIR LAS RESERVAZIONES **3** SALUD Y BIENESTAR

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

10 DE OCTUBRE

LA SALUD MENTAL ES UN DERECHO HUMANO FUNDAMENTAL

UNA BUENA SALUD MENTAL ES PARTE INTEGRAL DE NUESTRA SALUD Y BIENESTAR GENERALES

EL ACCESO A SERVICIOS Y AYUDAS COMUNITARIOS DE SALUD MENTAL DE BUENA CALIDAD SON CRUCIALES PARA NUESTRO FUTURO

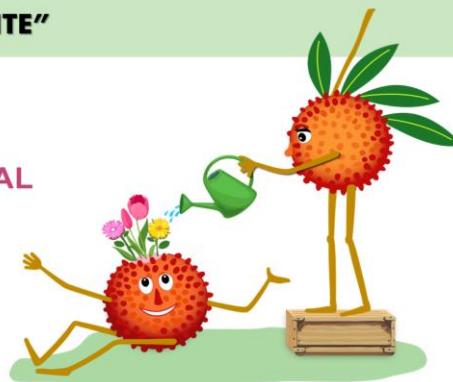
DEBEMOS HACER FRENTE A LA ESTIGMATIZACIÓN Y LA DISCRIMINACIÓN QUE RODEAN A LA SALUD MENTAL

LOS TRASTORNOS MENTALES AFECTAN A UNO DE CADA SIETE ADOLESCENTES EN TODO EL MUNDO

POR EL DERECHO A UNA ATENCIÓN ACCESIBLE, DIGNA Y DE CALIDAD

“Vive. SaludableMENTE”

10 de Octubre
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



REUPS

crue
Universidades Españolas Sostenibilidad

3 SALUD Y BIENESTAR

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

Imagen de: **UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID**

unisaludables.com

- 10 de outubro de 2024, Infografía Lar Pro Saúde Mental.



- 10 de outubro de 2024, Nomeamento da profesora Adela Milagros Reig como responsable de apoio UDC Saudable na Facultade de Educación e da profesora Carmen Neri Fernández Pombo como responsable de apoio UDC Saudable na Escola Universitaria de Enfermaría de A Coruña.
- 11 de outubro de 2024, Comunicación pola vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social á presidente REUPS e ao coordinador GTUPS-CRUE, profesor Antoni Aquiló (UIB) e profesor Raúl Reina (UMH), respectivamente, dos novos responsables dos grupos de traballo: profesor Sergio Santos del Riego (Acreditacións e Tabaco), profesora Ana López Cortón-Facal (benestar emocional/saúde mental) e vicerreitoría de divulgación, cultura e deportes (actividade física saudable, PAFSU/PAFS).

- 11 de outubro de 2024, X Outubro UDC Saudable 2024, IV Xornadas de Fisioterapia Pediátrica e Saúde co salón de actos do Campus de Oza completo.



- 14 de outubro de 2024, Envío do enlace á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social co proceso para que Xerencia UDC e Servizo de prevención de riscos laborais soliciten a adhesión a Declaración de Luxemburgo.
<https://www.insst.es/materias/transversales/promocion-de-la-salud/red-espanola-de-empresas-saludables/declaracion-luxemburgo>
- 14 de outubro de 2024, Propostas de participación de entidades para o curso 24-25 a Enworking-Radio CUAC.
- 14 de outubro de 2024, Recepción de entrevista da AECC para a Newsletter UDC Saudable número 10.
- 14 de outubro de 2024, Segunda reunión da Comisión Internacional para establecer estándares de calidade/indicadores para Certificación das Universidades Promotoras de Saúde.



- 15 de outubro de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable Fibromialxia e Alimentación.



FIBROMIALXÍA.mp4

- 15 de outubro de 2024, A importancia da vitamina D, Universidade Sénior, X Outubro UDC Saudable 2024, 27 asistentes



- 15 de outubro de 2024, Deterioro cognitivo en persoas con discapacidade auditiva, Facultade de Ciencias da Saude, Campus de Oza, 40 asistentes. X Outubro UDC Saudable 2024.



- 15 de outubro de 2024, ERYMES, coa presenza da Liga Reumatolóxica Galega, Facultade de Ciencias da Saúde, Campus de Oza, X Outubro UDC Saudable 2024. 35 asistentes.



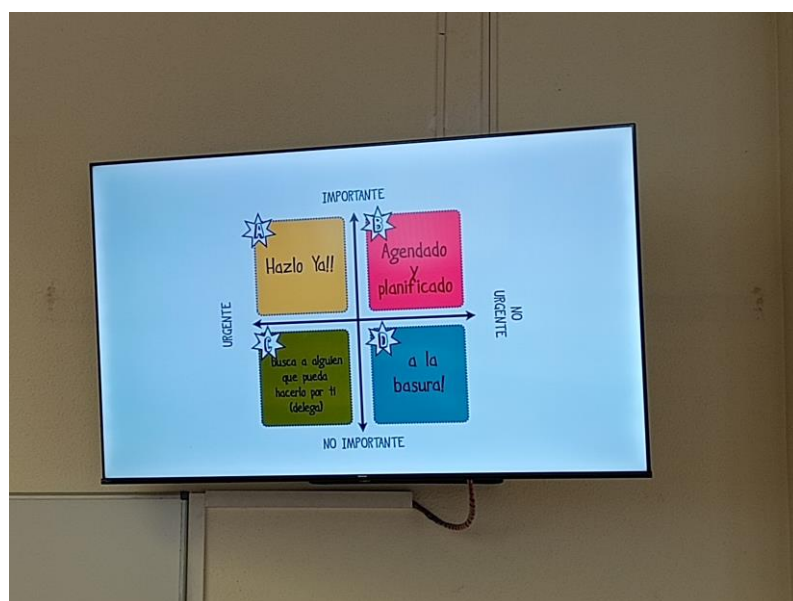
- 16 de outubro de 2024, “Desde la incorporación laboral a la gestión y administración de servicios”, coa presenza da directora de Parkinson Galicia, Facultade de Ciencias da Saúde, Campus de Oza, X Outubro UDC Saudable 2024. 10 asistentes.



- 16 de outubro de 2024, En Movemento, gafas de realidade virtual EN MOVIMIENTO da Rede Galega de Saúde Pública (REGAPS-Ferrol), Sanidade mediaverso, na Escola Politécnica de Enxeñaría de Ferrol.



- 17 de outubro de 2024, Xestión do tempo como determinante de saúde, Facultade de Filoloxía (8 de outubro de 2024), Fundación INGADA, 20 estudantes asistentes.



- 17 de outubro de 2024, 25 aniversario de Terapia Ocupacional, Medalla douro: profesora Carmen García Pinto. X Outubro UDC Saudable 2024. 207 asistentes.



- 21 de outubro de 2024, Recepción da memoria X Outubro UDC Saudable da Facultade de Ciencias.
- 21 de outubro de 2024, Alumnado de Enfermaría e Podoloxía de primeiro de Grao camiñando baixo o orballo, X Outubro UDC Saudable 2024.



- 21 de outubro de 2024, Envío de proposta de orde do día e ideas para a celebración o 25 de novembro do décimo aniversario da UDC Saudable presidido polo Sr. Reitor.
- 21 de outubro de 2024, Recepción de proposta de calidade de Nutriciona con indicadores para o Compoñente Estrutural de Universidades Promotoras de Saúde, axuste coas aportacións da UDC Saudable e envío a Comisión Internacional RIUPS sobre certificación UPS.
- 21 de outubro de 2024, Envío de link para o cuestionario Hopes para os responsables de apoio UDC Saudable do ámbito de Ciencias da Saúde.
- 21 de outubro de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable Reducir o consumo de azucre.

Reducir o consumo de azucre

5 trucos



Identifica o azucre no etiquetado.



Potencia o consumo de froita fresca.



Reduce o consumo de bebidas azucradas.



Prepara as túas sobremesas caseiras con menos azucre.



Reduce gradualmente o seu consumo. Non o elimines de golpe.

- 21 de outubro de 2024, Newsletter UDC Saudable número 10, Outubro 2024. <https://drive.google.com/file/d/1RXIv6jInOazvVaoWyqsAe4TLD0IRG0Cn/view?usp=sharing>



Novas actuacións e recursos para fomentar unha alimentación saudable

Dende [@nutricionagroup](#) e a [@udc_oficial](#) queremos darvos a benvida a este novo curso académico 2024/25, no que atoparedes moitas actuacións e recursos dispoñibles para mellorar os vosos hábitos alimentarios e levar unha vida máis saudable. Ao longo deste curso, apostamos por ofrecer iniciativas que teñan un impacto positivo no voso benestar físico e mental.

Este ano, baseándonos nas suxestións e peticións recibidas, preparamos unha ampla gama de recursos e actividades que buscan dar resposta ás vosas necesidades.

Grazas a vós, adaptamos moitas das actividades para que sexan máis prácticas e útiles.

Estamos convencidos de que este curso será unha grande oportunidade para mellorar o voso benestar. Contamos convosco para seguir construíndo unha UDC máis saudable!

Podes poñerte en contacto con nós no seguinte enderezo electrónico para dúbidas:

nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es

ou a través da nosa web

www.nutriciona.es

Emma Enríquez Merayo

Directora de Nutrición

- 21 de outubro de 2024, Publicidade en rede do cuestionario HOPES no que participan máis de 90 universidades de Latinoamérica e España.
<https://encuesta.com/survey/x7L6xFVm4X/encuesta-esp>



- 21 de outubro de 2024, Reunión con Don Santiago Grandío, presidente da Asociación Coruñesa de Epilepsia.



- 22 de outubro de 2024, Reunión coa Conselleira de Benestar Social, Participación e Igualdade do Concello da Coruña para plantexar unha colaboración interdisciplinar Concello A Coruña-Universidade da Coruña.
- 22 de outubro de 2024, Importancia da Vitamina D na Universidade Sénior-Campus de A Coruña, 87 participantes.



- 22 de outubro de 2024, Radio CUAC-Enworking con ENKI En movemento <https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/8x2/>
- 23 de outubro de 2024, Seminario de aprendizaxe inclusivo sobre ODS coa mocidade de Espazo Compartido e alumnado do Grao de Terapia Ocupacional (Ergonomía, Accesibilidade, Deseño Universal e Adaptación Funcional). 30 asistentes.



- 23 de outubro de 2024, Mitos na nutrición: verdadeiro o falso?, Nutriciona UDC Saudable na Escola Politécnica de Enxeñaría de Ferrol, 7 persoas on line e 1 presencial.
- 24 de outubro de 2024, Reunión GTUPS-CRUE sobre documentos Universidades Saudables e eixos de actuación.
- 24 de outubro de 2024, Reunión Comisión Internacional (Compoñente Estructural) coa profesora Martha Nelda da Universidade de Guadalajara.

- 24 de outubro de 2024, Envío de campaña de doazón de sangue nas Facultades de Ciencias da Educación e Dereito as profesoras Adela Reig e María Rovira para seu coñecemento, difusión e facilitación de tarefas a ADOS-Sergas
- 24 de outubro de 2024, Recepción da documentación do Encontro de Menorca (tabaco) e envío a AECC.
- 24 de outubro de 2024, Solicitud e recepción de nota de prensa de ADOS-Consellería de Sanidade para o evento de clausura X Outubro UDC Saudable sobre doazón de órganos, medula ósea e tecidos na sede da Real Academia de Medicina de Galicia.
- 24 de outubro de 2024, Seguridade alimentaria na casa, conferencia Nutricional UDC Saudable na Facultade de Economía e Empresa, coa presenza de 49 persoas e 22 on line, total 71 asistentes.



- 27 de outubro de 2024, Día Mundial da Terapia Ocupacional.



27 DE OUTUBRO DE 2024

DÍA MUNDIAL DA TERAPIA OCUPACIONAL

A terapia ocupacional é unha disciplina sociosanitaria que axuda ás persoas a desenvolver ou recuperar as habilidades necesarias para realizar actividades diarias e fomentar a participación social

OBXECTIVO PRINCIPAL DO TERAPEUTA OCUPACIONAL

durante **TODAS AS ETAPAS DA VIDA**

É posibilitar a

participación das persoas



promovendo e favorecendo a



nas **ACTIVIDADES DA VIDA DIARIA**



Autonomía

en todas as **ÁREAS DA OCUPACIÓN**



- 28 de outubro de 2024, REGAPS na Facultade Informática con realidade virtual En Movemento.

Lembra 

**Luns, 28 de outubro de
9:00 a 13:00 horas**
Facultade de Informática, Planta 0. A Coruña


Lentes de Realidade Virtual

A Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS)
comprácese en convidalo/a a vivir a experiencia


EnMovemento coas lentes de realidade virtual. 



- 28 de outubro de 2024, InfoDrogas ASFEDRO UDC Saudable.



- 28 de outubro de 2024, Envío dende a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social do Plan estratéxico de Vida Saudable e Benestar a decanos-as, directores-as e comisión de apoio e da Normativa Campus sen Fume ao grupo de traballo de Ferrol e AECC.
- 29 de outubro de 2024, ASFEDRO na Facultade de Ciencias da Educación: Xestión do pracer e risco. Novos enfoques metodolóxicos na solución do risco.

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA
FACULTADE DE CIENCIAS DA EDUCACIÓN
UDC Saudable
X OUTUBRO UDC SAUDABLE 2024

OBRADOIRO

“Xestión de pracer e risco. Novos enfoques metodolóxicos na redución de risco”

Rebeca Graña Torralba
Asociación Ferrolá de Drogodependencias
ASFEDRO
Martes 29/10/2024, 16:30h
Salón de Graos da Facultade de Ciencias da Educación

Organiza:
UDC Saudable
Facultade de Ciencias da Educación

- 29 de outubro de 2024, AFFINOR na Facultade de Fisioterapia. A Fisioterapia na intervención interdisciplinar na Fibromialxia.

Facultade de Fisioterapia

UDC Saudable
X Outubro Saudable 2024

Inscripción:
<https://urlc.net/AFFINOR>



Martes 29 de outubro 2024
18:00–19:00 horas

Salón de Actos
Facultad Fisioterapia
(hasta límite de aforo)


A Fisioterapia na Intervención Interdisciplinar na Fibromialxia



IMPORTE: AFFINOR
Asociación de Fibromialxia e Fatiga Crónica do Noroeste



- 29 de outubro de 2024, Fundación Ingada na Facultade de Socioloxía: Habilidades psicosociais para a mellora do benestar e da calidade da vida. 41 asistentes.



Facultade de Socioloxía
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable

OUTUBRO SAUDABLE 2024


CONFERENCIA

Habilidades Psicosociais para a mellora do Benestar e a Calidade da vida.

Habilidades para a Vida

FUNDACIÓN INGADA
Xoves 29/10/24, 9:00h

Presencial : Aula 1.4 (Socioloxía)

 **FUNDACIÓN INGADA**
Instituto Gallego de TDAH y Trastornos Asociados

Organiza:
UDC Saudable
Facultade de Socioloxía



- 29 de outubro de 2024, Recepción da Memoria do X Outubro UDC Saudable da Facultade de Economía e Empresa.
- 29 de outubro de 2024, A fibra, infografía InfoNutriciona UDC Saudable.



A fibra- tipos.mp4

- 29-30 de outubro de 2024, Campaña de doazón de sangue na Facultade de Ciencias da Educación.



- 30 de outubro de 2024, Facultade de Ciencias da Saúde, Aspectos comunitarios sobre información e cancro 16 asistentes (14 p+2 on line).



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Facultade de Ciencias da Saúde
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

MÉRCORES 30 DE OUTUBRO

Xornada con ASARGA e ASOTRAME: "Aspectos comunitarios sobre información e cancro"

Horario: 16:00-18:30 h.
Lugar: Edificio de Terapia Ocupacional, Campus de Oza



30
OUTUBRO
16:00H

LABORATORIO DEL EDIFICIO DE GRADO DE TERAPIA OCUPACIONAL A CORUÑA

CANCRO-SARCOMAS BULOS NA ERA DIXITAL



Joan Carles March
Médico, especialista en medicina preventiva e saúde pública e profesor da Escola Andaluza de Saúde Pública



Mª Teresa Deus
Presidenta de ASARGA



Rosabel Rodríguez
Traballadora Social de ASARGA

X Outubro UDC Saudable da Facultad de Ciencias da Saúde

ASARGA - UNIVERSIDADE DA CORUÑA - UDC Saudable

Asotrame **UDC Saudable**
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

RESILIENCIA EN ROSA: UNHA VISIÓN INJUSTA DO PROCESO ONCOLÓXICO

LINGUAXE BELICISTA

"Loita contra o cancro"

"Non te rendas, esta é unha guerra que tes que gañar."

COSIFICACIÓN

"Hipersexualización do proceso oncolóxico feminino"

LINGUAXE TÓXICA

"Un sorriso é a mellor cura contra o cancro"

"Non te preocupes, todo vai saír ben"

BULOS DA DOAZÓN MEDULA ÓSEA

"Fan unha punción lumbar"

"É doloroso e perigoso"



- 30 de outubro de 2024, Camiñada Universidade Sénior-Ferrol, X Outubro UDC Saudable.



- 30 de outubro de 2024, conferencia sobre como manexar o estrés na Universidade Sénior-A Coruña.



- 31 de outubro de 2024, Clausura do X Outubro UDC Saudable 2024 na sede da Real Academia de Medicina de Galicia coa participación de ADOS-Consellería de Sanidade da Xunta de Galicia (27 asistentes).



Real Academia de Medicina de Galicia
ADOS-Consellería de Sanidade en el X Octubre UDC Saludable

LA SOLIDARIDAD ESTÁ DENTRO DE NOSOTROS:
DONACIÓN DE ÓRGANOS, MÉDULA ÓSEA Y SANGRE



Conferencias impartidas por

D. Fernando Mosteiro Pereira
Coordinador de Trasplantes del CHUAC

D^a Lourdes López Lama
Técnico superior ADOS

D. Julio Flores Pérez
Responsable de Promoción de Donación Sangre ADOS

Hará la presentación de la Sesión y de los Conferenciantes

Dr. D. Sergio Santos del Riego
Académico correspondiente y Director UDC Saudable

Día y Hora: jueves 31 de octubre de 2024, a las 19:00 horas

Lugar: Salón de Actos de la Real Academia de Medicina
C/Durán Loriga, 10. A Coruña

Entrada Pública



- 31 de outubro de 2024, Recepción da memoria do outubro UDC Saudable da Escola Técnica Superior de Enxeñería de Camiños, Canais e Portos.
- 2-3 de novembro de 2024, Elaboración da campaña REUPS da Universidade da Coruña sobre persoas con discapacidade intelectual polas profesoras de Espazo Compartido e UDC Saudable.
- 2-3 de novembro de 2024, Correccións últimas do Plan de Vida Saudable e Benestar: Un compromiso coa Comunidade previo a Consello de Goberno de 7 de novembro.
- 2-3 de novembro de 2024, Correccións das alegacións da AECC e de Dona Rebeca Bouza á normativa Campus sen Fume UDC.
- 4 de novembro de 2024, Envío a Comisión de Apoio UDC Saudable (cinco áreas) coas directrices para o cumprimento da enquisa polo alumnado do estudio HOPES.
- 4 de novembro de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable: Carbohidratos.

HIDRATOS DE CARBONO

mitos

- | | |
|--|---|
| ➤ Non se poden cear hidratos de carbono | ➤ Son mellores os cereais integrais sempre |
| ➤ Débense eliminar da alimentación se se quere baixar de peso | ➤ Só nos aportan HC o arroz, pasta, pataca... |
| ➤ Os hidratos de carbono engordan | ➤ A froita engorda, e máis pola noite |
| ➤ Todos os hidratos de carbono son iguais | ➤ Se presentas diabetes , non podes tomar froita |

- 4 de novembro de 2024, Envío de mensaxe á vicerreitoría para difusión da enquisa de espazos sen fume nos campus universitarios aos membros da comunidade universitaria do Campus de Ferrol.
- 4 de novembro de 2024, Difusión en redes UDC Saudable dos grupos de apoio para o duelo dunha perda por suicidio a proposta de Saúde Mental FEAFES Galicia.



- 5 de novembro de 2024, Reunión coa Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social: Proxecto Concello da Coruña-Universidade da Coruña. Análisis do Servizo de Asistencia á Comunidade Universitaria (SACU) da Universidade de Sevilla.
- 5 de novembro de 2024, Campaña mensual REUPS Saudable novembro 2024, 15 de novembro, día Mundial Sen Alcol. Grazas á Universitat de

Girona.

#1MensajeSaludable

15 de noviembre
DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



Brinda con salud, no con alcohol

Universitat de Girona
Universitat de Girona
Unitat de Compromís Social
i Orientació Professional
UCSOP

REUPS

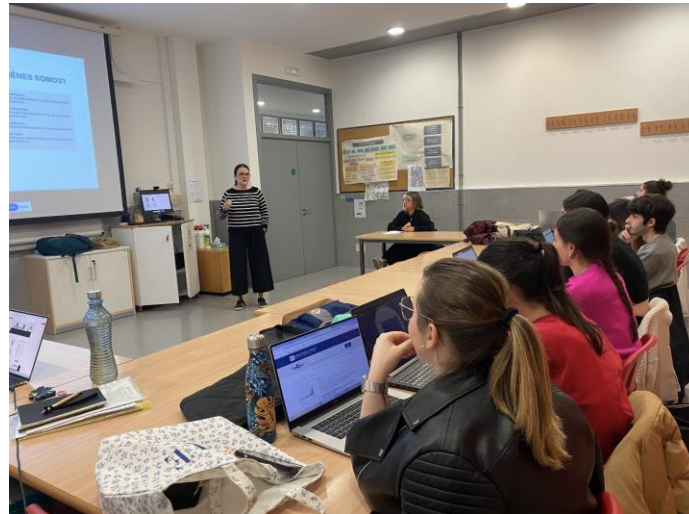
crue
Universidades Españolas
Sostenibilidad

Imagen de:
UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MADRID

unisaludables.com

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
3 SALUD Y BIENESTAR

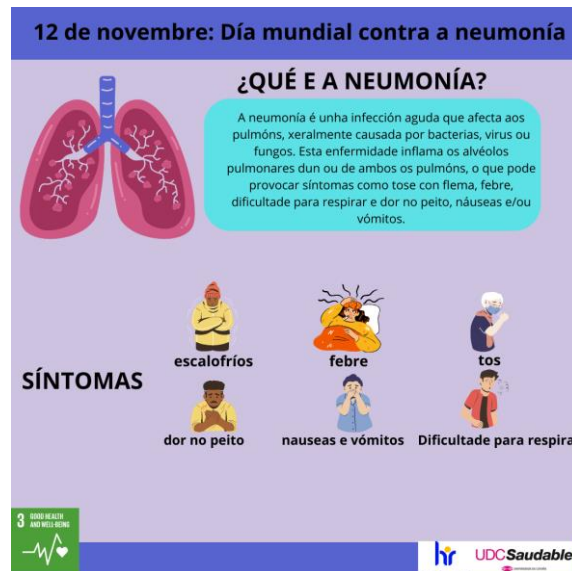
- 5 de novembro de 2024, Recepción da memoria X Outubro UDC Saudable da EUDI.
- 6 de novembro de 2024, Doazón de Sangue no Campus da Zapateira: Facultades de Turismo e Filoloxía.
- 6 de novembro de 2024, Recepción da memoria X Outubro UDC Saudable da Oficina de Sustentabilidade (OdS).
- 6 de novembro de 2024, Conferencia Nutricional sobre Alimentación en períodos de alta demanda académica na Facultade de Ciencias da Saúde (11 presentes, 5 on line: 16 total)



- 7 de novembro de 2024, O Reto 10000 na X Outubro UDC Saudable 2024: 453 doazóns, unha variación do 31,5% fronte ao outubro 2023 (343 doazóns). No Campus da Coruña: 318 doazóns, unha variación do 22.8% fronte ao outubro 2023 (259 doazóns). No Campus da Ferrol: 133 doazóns, unha variación do 58.3% fronte ao outubro 2023 (84 doazóns). 130 novos en outubro 2024 fronte a 107 en 2023 no Campus de A Coruña, 53 novos en outubro 2024 fronte a 33 en 2023. Total novos 2024: 183.



- 12 de novembro de 2024, Día Mundial contra a Neumonía, Mensaxe UDC Saudable.



- 12 de novembro de 2024, Campaña de doazón de sangue no Campus de Elviña.

Non perdas este bus DA SANGUE

A vida de moitas persoas depende de que non perdas este bus, cada día precisamos máis de 400 doazóns nos hospitais galegos.

CAMPUS DE ELVIÑA

Martes, 12 de novembro
Xoves, 21 de novembro

UNIDADE MÓBIL NA ROTONDA DE SOCIOLOXÍA

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

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

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 ÓRGANOS E SANGUE

Informate en sds.sergas.gal
doadores@doadores.gal
900 100 828
Teléfono gratuito

- 14 de novembro de 2024, Día Mundial da diabetes.

14 de novembro de 2024

Día Mundial da Diabetes

EN ESPAÑA ESTÍMASE QUE 3.576.100 HABITANTES ENTRE 20 E 79 ANOS TEÑEN DIABETES

O NOSO CORPO AVÍSANOS

- Pérdida de peso
- Frecuencia en orixinar
- Cortaduras e rasguños que non se curan ou se curan lentamente
- Sede excesiva
- Vista nublada
- Irritabilidade e cambios anímicos
- Debilidade e cansado
- Infeccións recorrente na pel, o as enxivas ou o a vejiga.
- Sensación de fame inusual

1.336.700 non foron diagnosticados

282 801 certificados con mortes relacionadas coa diabetes en 2023

Actúa hoxe para cambiar o mañá

insulin

3 SALUD Y BIENESTAR

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 11 de novembro de 2024, Recepción do Plan Vida Saudable e Benestar. Un compromiso coa Comunidade 2025-2030.
- 11 de novembro de 2024, Corrección da Normativa Campus sen Fume para Consello de Goberno de decembro 2024.
- 11 de novembro de 2024, Envío da Campaña REUPS Decembro 2024 elaborada pola UDC Saudable e o título propio Espazo Compartido á REUPS con motivo o día internacional das persoas con discapacidade, 3 de decembro de 2024.
- 11 de novembro de 2024, Feed-back REUPS en relación co estudo HOPES.

Link: <https://encuesta.com/survey/x7L6xFVm4X/encuesta-esp>

Enquisas recibidas da UDC segundo a Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde:

Artes e Humanidades	1
Ciencias	4
Ciencias da Saúde	181
Ciencias Sociais	22
Ciencias Xurídicas	226
Enxeñaría e Arquitectura	25
TOTAL	459

Enquisas necesarias pendentes:

Artes e Humanidades- 233
Ciencias- 251
Ciencias da Saúde- 125
Ciencias Sociais- 160
Enxeñaría e Arquitectura- 328
Ciencias Xurídicas- 0. Moitas Grazas.

Número de participaciones solicitadas por REUPS/RIUPS:

UNIVERSIDAD	MUJERES HOMBRES TOTAL			
Universidade de Coruña	ARTES Y HUMANIDADES	172	62	234

	CIENCIAS	140	115	255
	CIENCIAS DE LA SALUD	235	71	306
	CIENCIAS SOCIALES	105	77	182
	INGENIERÍA Y ARQUITECTURA	108	245	353
	JURÍDICAS	105	76	181
	TOTAL	865	646	1511

- 11 de novembro de 2024, Recepción definitiva ADOS de doazóns de sangue na UDC durante o mes de outubro.

CAMPUS	DONACIONES OCTUBRE 2023	DONACIONES OCTUBRE 2024	VARIACIÓN DONACIONES	NUEVOS OCTUBRE 2023	NUEVOS OCTUBRE 2024
A CORUÑA	259	318	22,8%	107	130
FERROL	84	133	58,3%	30	53
TOTAL	343	451	31,5%	137	183

- 12 de novembro de 2024, Elaboración conxunta da nota de prensa para difusión do Plan Estratéxico Vida Saudable e Benestar: un Compromiso coa Comunidade.
- 13 de novembro de 2024, Elaboración da nota de prensa sobre o Plan de Vida Saudable e Benestar: un compromiso coa Comunidade.

- 15 de noviembre de 2024, Día Mundial sin Alcohol, campaña REUPS Saudable Noviembre 2024, Universitat de Girona.

Universitat de Girona

15 de noviembre
DIA MUNDIAL SIN ALCOHOL
BRINDA CON SALUD, NO CON ALCOHOL

IMPACTO EN LA SALUD 

El alcohol se asocia a más de 200 enfermedades, incluyendo cáncer, problemas hepáticos y cardíacos.

El consumo de alcohol causa 3 millones de muertes al año, un 5,3% del total mundial.

SALUD MENTAL Y ADICCIÓN

El consumo de alcohol aumenta el riesgo de problemas de salud mental y adicción.

Jóvenes de 20 a 39 años: alrededor de 7 de cada 100 muertes son atribuibles al alcohol.

ALCOHOL Y CONDUCCIÓN

La única tasa segura es 0.0 g/l de alcohol en sangre.

Incluso con niveles bajos de alcohol, se reducen los reflejos y se sobrestiman las habilidades de conducción.

RELACIONES SEXUALES Y EMBARAZO

El alcohol reduce el autocontrol, aumenta riesgos en relaciones sexuales y disminuye el deseo.

No hay consumo seguro de alcohol durante el embarazo, ya que puede causar el Trastorno del Espectro Alcohólico Fetal (TEAF).

MEDICAMENTOS

El alcohol está contraindicado con ciertos medicamentos, ya que puede causar reacciones peligrosas.

Universitat de Girona
Unitat de Compromís Social
i Orientació Professional
UCSOP

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

Brinda con salud, no con alcohol



15 de noviembre
DÍA MUNDIAL SIN ALCOHOL

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



- 18 de novembro de 2024, Reunión vicerreitora do Campus de Ferrol e director UDC Saudable: décimo aniversario UDC Saudable e estado do arte da UDC Saudable
- 18 de novembro de 2024, Reunión vicerreitora do Campus de Ferrol e director UDC Saudable coas responsables dos eixos de benestar biopsicosocial e mulleres e saúde para reparto de tarefas e solicitude de memorias.

- 18 de novembro de 2024, Reunión vicerreitora do Campus de Ferrol e director UDC Saudable na presentación de EU-CaN Facility: Nutriendo Futuros Juntos - FIIAPP
- 19 de novembro de 2024, Campaña de doazón de sangue ADOS-SERGAS no Campus de A Zapateira.



**Non perdas este bus
DOA SANGUE**

A vida de moitas persoas depende de que non perdas este bus, cada día precisamos máis de **400 doazóns** nos hospitais galegos.

CAMPUS A ZAPATEIRA

Se aínda non puidiches participar, tes unha nova oportunidade para doar sangue no teu campus

Martes, 19 de novembro

UNIDADE MÓBIL NA PARADA DO BUS,
NO LATERAL DE ARQUITECTURA TÉCNICA

09:30 a 14:30 horas

 Oficina de Cooperación e Voluntariado

 **UDC Saudable**
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA

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

 **ADOS-SERGAS**
Infórmate en ados.sergas.gal
doadores.sergas.gal
900 100 828
Teléfono gratuito



- 19 de novembro de 2024, Zero Tabaco, Campus universitarios sen fume, nin dispositivos de vaporeamento. Enworking-Radio CUAC.
<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/8x4/>

Programa Radio Enworking

8ª Temporada



Martes 19/11/2024

A las 20:00 h

Campus Universitarios sin Humo, ni Vapeo **ZERO TABACO**

Con la intervención y asistencia de la AECC
Asociación Española Contra el Cáncer A Coruña



- 20 de novembro de 2024, Colaboración Nutricional/UDC Saudable coa Asociación Galega de Linfedema, Lipedema e Insuficiencia venosa crónica.



LINFEDEMA_LIPEDEMA.mp4

- 20 de novembro de 2024, Recepción da memoria X Outubro UDC Saudable da Facultade de Enfermaría e Podoloxía.
- 21 de novembro de 2024, Documento borrador cos responsables dos obxectivos operativos do Plan Vida Saudable e Benestar: un compromiso coa Comunidade 2025-2030.
- 21 de novembro de 2024, Conferencias UDC Saudable: Comer fora tamén pode ser saudable, EUDI (30 presençais e 1 on line: total 31).

Comer fora da casa tamén pode ser saudable

escola universitaria de deseño industrial

día hora	aula	online
21 de novembro 10-11h	aula 0 1ª planta	








- 21 de novembro de 2024, Envío dende a UDC Saudable de proposta de persoas para os microvídeos para difundir en redes dende o Gabinete de Comunicación UDC o plan de Vida Saudable e Benestar: un compromiso coa Comunidade.
- 21 de novembro de 2024, Envío por parte do Reitor UDC do plan de Vida Saudable e Benestar: un compromiso coa Comunidade as universidades do SUG e a dirección xeral de Saúde Pública.
- 21 de novembro de 2024, Envío de novo da entrevista da directora da Universidade Sénior a Nutriciona para o número 11 da Newsletter UDC Saudable e invitación na mesma liña a asociación A Ciencia é Feminino.
- 21 de novembro de 2024, Posta ao público da Comunidade UDC da normativa para o Campus sen Fume, 10 días hábiles ata o 5 de decembro.

- 21 de novembro de 2024, Proposta e invitación á profesora Pilar García de la Torre para integrarse na Unidade de Integración e Promoción da Saúde (INTEGRA SAÚDE) con dos condicionantes: conformar una subunidade para investigar en promoción da saúde e que as propostas da UDC Saudable sexan referenciadas en actividades e artigos como propostas institucionais enmarcadas na UDC Saudable (Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social).
- 21 de novembro de 2024, Envío de certificado como coordinadora de benestar biopsicosocial a profesora Ana María López Cortón Facal.
- 22 de novembro de 2024, Participación da UDC Saudable na entrega de premios e bolsas de investigación da Asociación Española contra o Cancro.
- 22 de novembro de 2024, Gravación de microvídeos sobre o Plan de Vida Saudable e Benestar: un compromiso coa Comunidade para as redes do Gabinete de Comunicación UDC.
- 23 de novembro de 2024, Elaboración do desenvolvemento do eixo 4 de plan de Vida Saudable e Benestar: un compromiso coa Comunidade e presentación de novas ideas innovadoras de responsabilidade social comunitaria.
- 25 de novembro de 2024, Solicitud de aula 2 de Centro Universitario de Riazor para os cursos de febreiro e abril 2025.
- 25 de novembro de 2024, Solicitud de envío de link de enquisa HOPES á Presidenta Asociación de estudantes de Terapia Ocupacional de Galicia (AETOG).
- 25 de novembro de 2024, Proposta de desenvolvemento do eixo 4 do Plan de Vida Saudable e Benestar: un Compromiso coa Comunidade dende a UDC Saudable á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.

- 25 de novembro de 2024, Reducir o consumo de sal. 2ª infografía novembro 2024.

Reducir o consumo de sal

5 trucos

-  Utiliza herbas e especias aromáticas nos teus pratos: dalle sabor.
-  Condimenta con limón ou vinagre.
-  Evita os alimentos procesados: potencia alimentos frescos.
-  Identifícao na etiquetaxe dos alimentos: pode aparecer como sal ou sodio.
-  Alto contido: > 1,2 g de sal por 100 g.

- 25 de novembro de 2024, Fundación e Asociación LAR Pro Saúde Mental. Mulleres con problemas de saúde mental.

Mulleres 25 con problemas de saúde mental

TEÑEN 4 VECES MÁIS PROBABILIDADES DE SER VÍTIMAS DE VIOLENCIA

O 80% das mulleres con problemas de saúde mental sufriu algún tipo de violencia ao longo da súa vida.

TIPOS DE VIOLENCIA

- PSICOLÓXICA**: Comentarios despectivos sobre a súa enfermidade
- ECONÓMICA**: Obstáculos para xestionar os seus recursos
- INSTITUCIONAL**: Falta de credibilidade nos seus testemuños

Adoitan ser vítimas de relacións abusivas onde a súa saúde mental é utilizada como ferramenta de control e manipulación

BARREIRAS NA BÚSQUEDA DE AXUDA

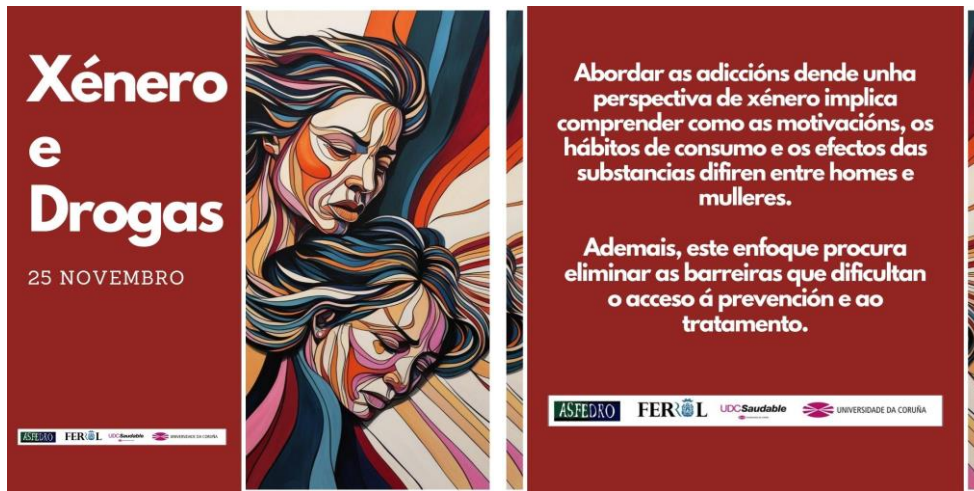
- ESTIGMA SOCIAL
- AUTOESTIMA DEBILITADA
- DIFICULTADES DE ACCESO A RECURSOS
- DEPENDENCIA EMOCIONAL OU ECONÓMICA

¿QUÉ FACER?

PREVENCIÓN - SENSIBILIZACIÓN - APOIO PSICOLÓXICO E SOCIAL - FORMACIÓN

Colaboradores: UDC Saudable, hr, Fundación e Asociación LAR Pro Saúde Mental

- 25 de novembro de 2024, InfoAsfedro UDC Saudable. Xénero e Drogas.



- 25 de novembro de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable.

Reducir o consumo de sal

5 trucos



Utiliza herbas e especias aromáticas nos teus pratos: dalle sabor.



Condimenta con limón ou vinagre.



Evita os alimentos procesados: potencia alimentos frescos.



Identificación na etiquetaxe dos alimentos: pode aparecer como sal ou sodio.



Alto contido: > 1,2 g de sal por 100 g.

- 25 de novembro de 2024, Infografía AFFINOR con motivo do 25N día contra a violencia de xénero.



- 26 de novembro de 2024, Infografía sobre: Día mundial do transporte sustentable.



- 26 de novembro de 2024, segundo *feed back* REUPS da enquisa HOPES.

Y ARTE E HUMANIDADES (2 FACULTADES): 234-78= **156**
 Y CIENCIAS (1 FACULTADE): 255-4 = **251 (2º cuatrimestre)**.
 Y CIENCIAS DA SAÚDE (4 FACULTADES/ESCOLAS): 306-184 = **122 (2º cuadrimestre)**
 Y CIENCIAS SOCIAIS (8 FACULTADES/ESCOLAS): 182-22 = 160/8.... **20-25 por facultade e escola**.
 Y ENXAÑARÍA E ARQUITECTURA (7 FACULTADES/ESCOLAS): 353-39 = 314,...**45-50 por facultade e escola**
 Y **XURÍDICAS: REALIZADAS.**

- 28 de novembro de 2024, Décimo aniversario da UDC Saudable-aprobación da entrada da Universidade da Coruña na Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS). Agradecemento ao Reitor Armesto.
- 29 de novembro de 2024, Propostas para a Casa do Estudantado dende a UDC Saudable.
- 2 de decembro de 2024, 14 Concurso Adicciones: Tu Punto de Mira.

ADICCIONES: CONCURSO TU PUNTO DE MIRA
14ª EDICIÓN

de Vídeos, TikTok e Instagram

Para estudiantes de bachillerato, ciclos, grado y máster

7.500€ en premios

Inscríbete en tupunto.org

TU PUNTO
drogas y otras conductas adictivas

[FOLLOW US @tupunto_org](https://www.instagram.com/tupunto_org)

Un programa de: **PDS** (PREVENCIÓN Y DESARROLLO SOCIAL)

Financiado por: **GOBIERNO DE GALICIA** (GOBIERNO DE GALICIA)

Con la colaboración de: **REUPS**

- 3 de decembro de 2024, Día Internacional das Persoas con Discapacidade. Campaña REUPS Saudable-Universidade da Coruña, elaborada polo profesorado e alumnado do título propio Espazo Compartido e a UDC Saudable. Agradecemento.

Universidade da Coruña UDC Saudable **Inclusión laboral: Igualdad de Oportunidades, Universidad como agente del cambio**



3 de Diciembre
DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD



UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

ADAPTACIÓN DE POSTOS DE TRABAJO PARA PERSOAS CON DISCAPACIDADE INTELLECTUAL: UNHA CONTORNA INCLUSIVA

Espazo Compartido: autonomía e empregabilidade para persoas con discapacidade intelectual. Nivel Avanzado

EMPREGO E DIVERSIDADE FUNCIONAL

IMPORTANCIA DE ADAPTAR O POSTO DE TRABAJO

- Traballar con inclusión é avanzar como sociedade. Adaptar os postos de traballo non só beneficia ás persoas con discapacidade intelectual, senón que tamén enriquece ás organizacións e universidades con diversidade e novas perspectivas.

DATOS CLAVE

- 700.000 persoas en España teñen discapacidade intelectual.
- Só o 18 % ten emprego.
- As universidades teñen un papel crucial na preparación e sensibilización das futuras xeracións de traballadores e empregadores.

ADAPTACIÓN NO POSTO DE TRABAJO	ESTRATEGIAS DE INCLUSIÓN PARA UNIVERSIDADES
<p>ESPAZO FÍSICO</p> <ul style="list-style-type: none"> Diseño de áreas claras e accesibles. Señalización sencilla y comprensible. 	<p>PROGRAMAS FORMATIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Ofrecer formación universitaria a xóvenes con discapacidade intelectual.
<p>TAREAS ADAPTADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> División de tarefas en pasos máis sinxelas. Instrucións visuais ou acompañadas de pictogramas. 	<p>PRÁCTICAS INCLUSIVAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Facilitar programas de prácticas adaptadas para estudantes con discapacidade intelectual.
<p>APOIO PERSOAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Figura de un preparador laboral. Fomentar o traballo en equipo. 	<p>CREACIÓN DE REDES DE APOIO</p> <ul style="list-style-type: none"> Mentorización entre alumnos e persoal universitario.

- 3 de decembro de 2024, Infografía elaborada pola bolseira María José Rojas con motivo do día Internacional das Persoas con Discapacidade.



- 3 de decembro de 2024, Afrontemos en Enworking-Radio CUAC.
<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/8x5/>



- 4 de decembro de 2024, Certificado final para o profesor Juan Rivadulla como responsable UDC Saudable da Facultade de Ciencias da Educación.
- 4 de decembro de 2024, Recomendacións de mellora para a enquisa a persoal investigador e alumnado de doutoramento a responsable do grupo de traballo do focus biopsicosocial-Logo HR.
- 4 de decembro de 2024, Recepción da acta da última reunión da AESPPU (asociación de servizos psicolóxicos e psicopedagóxicos de España).
- 5 de decembro de 2024, Comida e emocións na Facultade de Humanidades e Documentación (10 persoas: 7 presenciais e 3 on line).

Comida e emocións: como xestionalas

Facultade de Humanidades e Documentación

día hora	aula	online
5 decembro 11.30h	sala de graos	

UNIVERSIDADE DA CORUÑA | CAMPUS INDUSTRIAL | UDC Saudable | UDC GREEN CAMPUS FERROL

- 5 de decembro de 2024, Resposta a ranking con indicadores da UDC Saudable ao servizo de xestión de datos.
- 8 de decembro de 2024, Resposta a única alegación negativa recibida en contra da normativa 2024 para a campus sen fume.

- 8 de decembro de 2024, Propostas para a proposta dun convenio entre a Universidade da Coruña e a Real Academia de Medicina de Galicia.
- 9 de decembro de 2024, Reunión coa vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social na Reitoría UDC.
- 9 de decembro de 2024, Celebración do décimo aniversario UDC Saudable.



- 9 de decembro de 2024, terceiro feed back REUPS para o estudo HOPES.

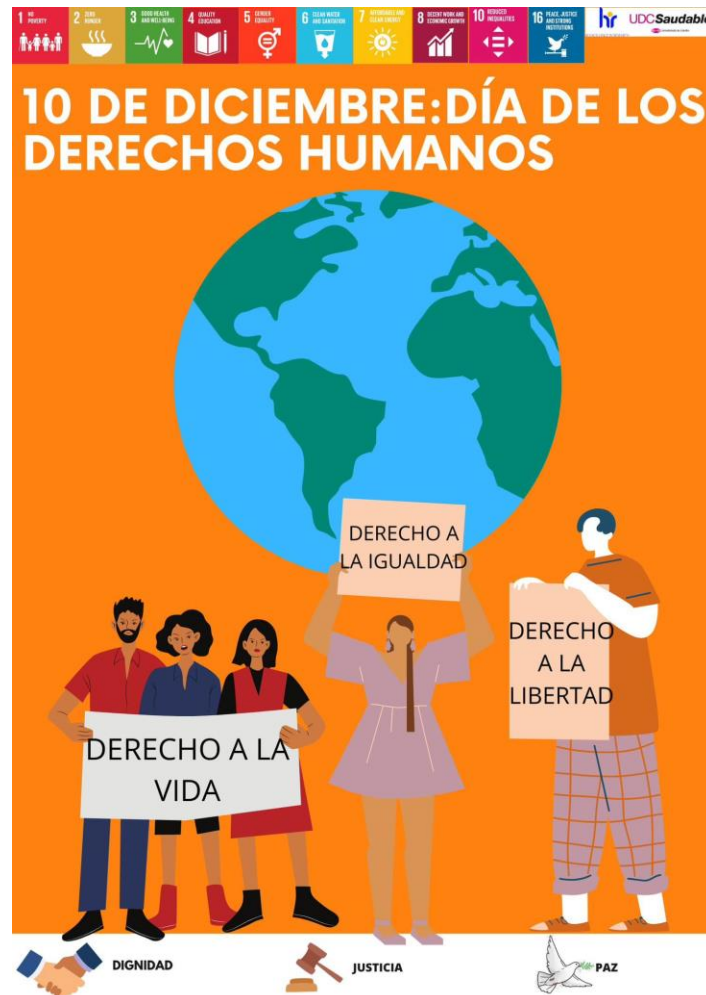
Artes e Humanidades	143
Ciencias	6 (2º cuatr.)
Ciencias da Saúde	219 (2º)
Ciencias Sociais	52
Ciencias Xurídicas	357
Enxeñaría e Arquitectura	57
TOTAL	834

PENDIENTES:

Artes e Humanidades	91
Ciencias	249(2º cuatr.)
Ciencias da Saúde (4 centros)	87 (2º)
Ciencias Sociais (8 centros)	130
Ciencias Xurídicas	Superado
Enxeñaría e Arquitectura (7 c.)	296
PENDIENTES	853

- 9 de decembro de 2024, Correccións a REUPS da base de recursos do grupo de benestar emocional da REUPS e envío á profesora Ana López Cortón Facal, coordinadora de benestar biopsicosocial de UDC Saudable.
- 9 de decembro de 2024, Sollicitude de reserva de salón de actos do Campus de Ferrol por querendo Mulleres con Endometriose para o día 15 de marzo, día da endometriose. Información á profesora Laura Nieto Riveiro, coordinadora de mulleres e saúde de UDC Saudable.
- 9 de decembro de 2024, Envío do Plan Vida Saudable e Benestar: un Compromiso coa Comunidade aos representantes da Rede de Entidades UDC Saudable.

-
- 10 de decembro de 2024, Día Mundial dos Dereitos Humanos.



- 10 de decembro de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable: Alimentación en exames: planifica as túas comidas semanais, evita comidas pesadas (limitar alimentos fritos e ricos en graxas), escolle merendas ou snacks (froita, froitos secos ou iogur sen azucre) e descansar adecuadamente.
- 10 de decembro de 2024, Envío de nota de prensa sobre o décimo aniversario da UDC Saudable á REUPS. Difusión prensa sobre o evento e radio.

Prensa:

- La opinión de A Coruña:

<https://www.laopinioncoruna.es/coruna/2024/12/10/diez-anos-udc-saudable-112475478.amp.html>

- El ideal gallego

<https://www.elidealgalego.com/articulo/a-coruna/udc-saudable-cumple-diez-anos-como-eje-transversal-buenos-habitos-5101102>

- Evento: Décimo Aniversario UDC Saudable (Consello de Goberno 28/11/2024)



UDC SAUDABLE 09.12.24 Sony.mp3

- 10 de decembro de 2024, Proposta sobre voluntariado dixital á vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 10 de decembro de 2024, Corrección dos recursos UDC de benestar emocional á REUPS e información a coordinadora de benestar biopsicosocil, profesora Ana López Cortón Facal.
- 10 de decembro de 2024, Respostas a diversas felicitacións das entidades con motivo do décimo aniversario UDC Saudable: AFFINOR, ADOS, Saúde Mental Feafes Galicia, AECC, Asfedro, entre outras.
- 10 de decembro de 2024, Contacto con Lourdes López Lama, responsable da doazón de médula ósea en CHUAC-SERGAS.
- 10 de decembro de 2024, Preorganización do próximo programa de Radio CUAC-Enworking sobre á Asociación Coruñesa de Epilepsia e o profesor Casto Rivadulla no marco UDC Saudable.
- 11 de decembro de 2024, Reunión grupo de traballo sobre espazos sen fume, Campus de Ferrol (metodoloxía híbrida).
- 11 de decembro de 2024, Envío de novo cun mensaxe á Fundación Ingada coas propostas consensuadas: ingada helpers, ciclo de conferencias de saúde e sociedade, xornadas para alumnado e profesorado.

- 11 de decembro de 2024, Felicitacións, con motivo do décimo aniversario UDC Saudable, da RIUPS, REUPS, CRUE, ADOS Sergas, AFFINOR, Saúde Mental FEAFES GALICIA, e algúns membros do pdi e ptxas da UDC.
- 11 de decembro de 2024, Comunicación de Saúde Mental FEAFES GALICIA da concesión dun premio á UDC Saudable (recollida o 12 de febreiro de 2025).
- 11 de decembro de 2024, Resposta para configurar a enquisa para investigadores-as e doutorandos-as pola responsable do focus de bienestar biopsicosocial (logo HR).
- 11 de decembro de 2024, Incorporación de Lourdes López Lama, responsable de doazón de médula ósea no CHUAC.
- 12 de decembro de 2024, Reunión *on line* coa presidenta ASCM para valorar concretar un convenio.
- 13 de decembro de 2024, Recepción do borrador de convenio ASCM e envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e RS e a Secretaría Xeral.
- 13 de decembro de 2024, Comunicación coa profesora Rosa Martha Neda da Universidade de Guadalajara (México) para continuar co traballo da comisión estrutural de acreditación e certificación de Universidades Promotoras de Saúde.
- 13 de decembro de 2024, Proposta a Espazo Compartido e a Autismo Galicia, así como a Parkinson Galicia para sendas entrevistas para a Newsletter UDC Saudable.
- 13 de decembro de 2024, Proposta de borrador de convenio Real Academia de Medicina de Galicia e UDC dirixido a vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.

- 13 de decembro de 2024, Invitación de AFACO ao director UDC Saudable para formar parte do comité científico do Congreso nacional sobre demencias o 27-28 de novembro de 2025 e aceptación coa proposta de entrevista para Newsletter e programa en Enworking.
- 13 de decembro de 2024, Relectura e validación dende UDC Saudable da normativa Campus sen Fume UDC unha vez humanizada pola Secretaría Xeral UDC.
- 15 de decembro de 2024, Envío de datos tabulados existentes sobre eventos UDC Saudable á vicerreitora de Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 16 de decembro de 2024, Modificación da AECC da normativa campus sen fume e inclúese: “... e *eliminaranse cinceiros e demais soportes para cabichas, como maneira de non fomentar o consumo*”.
- 16 de decembro de 2024, Invitación ao alumnado de Terapia Ocupacional a participar no 14 concurso de Info Tu Punto sobre drogas.
- 16 de decembro de 2024, Envío á vicerreitoría de Campus de Ferrol e Responsabilidade Social das entidades que participaron na Newsletter UDC Saudable dende inicio ata 2024:
 - *Querendo: endometriose - abril 2023 e Director UDC Saudable.*
 - *Asociación Galega de Linfedema- abril 2023*
 - *Affinor: fibromialxia - mayo 2023*
 - *Asfredo: Tecnoadicións, enero 2024*
 - *Agalure: Ludopatía - marzo 2024*
 - *Quérote +: vínculos afectivos - mayo2024*
 - *Alcer: Doación de órganos - mayo 2024*
 - *Afrontemos: UIICF - junio 2024*
 - *Asotrume: doantes médula ósea - junio 2024*
 - *Asociación Española Contra o Cancro en Ferrol - octubre 2024 e Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.*
 - *La ciencia es Femenino - diciembre 2024 e Directora Universidade Sénior*

- 16 de decembro de 2024, Envío de borrador de convenio Real Academia de Medicina de Galicia/Universidade da Coruña para consideracións pola banda da RAMG.
- 16 de decembro de 2024, Consulta sobre conferencias de Entidades da profesora Carmen Neri, responsable de apoio UDC Saudable da Escola Universitaria de Enfermaría de A Coruña.
- 16 de decembro de 2024, InfoNutriciona UDC Saudable: Microvídeo sobre “Bocadillos saudables”.



BOCADILLO SAUDABLE.mp4

- 17 de decembro de 2024, Reunión coa directora xeral de Saúde Pública aos efectos de tentar concretar a REGAPS-Universidades, a Rede, como quinta comunidade autónoma con rede de universidades promotoras de saúde.
- 17 de decembro de 2024, Diseñando o futuro a ciencia certa, Newsletter One Health.
- 17 de decembro de 2024, Propostas recibidas de Parkinson Galicia para as conferencias 2025.
- 17 de decembro de 2024, Reunión coa decana da Facultade de Ciencias da Saúde para facer unha resposta institucional sobre o Plan de Vida Saudable e Benestar: un compromiso coa Comunidade para propoer que organicen e executen os obxectivos 5.1.1 (rutinas), 5.2.2 (contornas promotores de saúde) con perspectiva ocupacional, institucional, pioneira, transversal, participativa, comunitaria, dirixido a UDC/Sociedade, altruísta, presencial/virtual, de maneira regular no curso, con certificacións propias, ou ben como programa propio de PS e Ocupación o como obxectivo Green Campus, dende a institución FCS. E con perspectiva interdisciplinar o obxectivo 5.2.3 sobre transición

ocupacional (xubilación), unha proposta realizada dende o focus de bienestar biopsicosocial polo profesor Miguel Ángel Talavera Valverde.

- 17 de decembro de 2024, Solicitud de Aula UDC Saudable pola entidade Aspronaga dende o 28 de febreiro a 21 de marzo (de luns ao xóves).
- 17 de decembro de 2024, Programa Enworking, Radio CUAC sobre Epilepsia: Comunidade e Investigación coa presenza do presidente da asociación coruñesa de Epilepsia, Santiago Grandío, e do profesor Casto Rivadulla, catedrático de Fisioloxía.



Programa Radio Enworking
8ª Temporada
Martes 17/12/2024 A las 20:00 h

Epilepsia: Comunidad e Investigación

D. Santiago Grandío Presidente de la Asociación Coruñesa de Epilepsia, y
El Profesor D. J. Casto Rivadulla Catedrático de Fisiología en la UDC

ASOCIACIÓN CORUÑESA DE EPILEPSIA

inibic
instituto de investigación biomédica de a coruña

CICA | CENTRO INTERDISCIPLINAR DE QUÍMICA E BIOLOXÍA

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

EnWorking
Formas, Espazos e Organización

CUAC FM 103.4
A RADIO COMUNITARIA DA CORUÑA

<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/8x6/>



- 17 de decembro de 2024, InfoAsfedro UDC Saudable. Ante o consumo de drogas:



- 18 de decembro de 2024, Reunión co presidente de Alcer Coruña e locutor “unha tarde no muiño” de Radio Filispím para abordar a organización desta participación. Envío de novo da relación de 12 entidades da Rede de Entidades UDC Saudable para o programa.
- 18 de decembro de 2024, Lectura da nota de prensa sobre Campus sen Fume UDC.
- 18 de decembro de 2024, Envío a listas de pdi e ptxas e ao boletín de estudanatado UDC da Newsletter UDC Saudable número 11, decembro 2024 con entrevistas a profesora Matilde García Sánchez, directora Universidade Sénior e a Ariadna Fernández Palomo, presidenta da asociación A Ciencia é Feminino.

https://drive.google.com/file/d/1q_QDwE1T7zRZKBzweo8b2Rh6WyS0IA/D0/view?usp=sharing



UDC Saudable: Un compromiso cos valores, a inclusión e o benestar

A universidade é moito máis que un espazo de aprendizaxe académica; é un lugar onde se constrúen valores, se fomenta a integración e se cultiva o respecto pola diversidade. Na UDC Saudable, pensamos firmemente que a educación vai máis aló das aulas: está nas relacións que establecemos, no coidado que temos unhas persoas polas outras e no esforzo por crearmos unha comunidade máis xusta e equitativa. Promover un ambiente de convivencia respectuosa e inclusiva é esencial para que cada membro da comunidade universitaria poida desenvolver todo o seu potencial.

Ademais, a saúde e o benestar son piares fundamentais dunha universidade que aspire a ser exemplar. O fomento de hábitos saudables, tanto físicos como emocionais, forma parte da nosa responsabilidade como institución educativa. Desde programas de actividade física e ocupacional ata campañas de saúde mental, a UDC Saudable traballa para garantir un campus que inspire un estilo de vida equilibrado e consciente. Co voso apoio e participación, podemos seguir construíndo e humanizando unha universidade onde os valores, o respecto e a saúde sexan a base do noso futuro compartido.

udc.saudable@nutriciona.es

ou a través da nosa web

www.nutriciona.es

Emma Enríquez Merayo

Directora de Nutrición

- 18 de decembro de 2024, Boletín Alcer Coruña de Xullo de 2024 con entrevista ao director UDC Saudable profesor Sergio Santos del Riego.

Encontro de persoas con ERC

ALCER CORUÑA

Contacto Ferrol: 981.337.35 / Contacto A Coruña: 981.26.87.59 / Contacto Santiago: 970.33.90.66

Info@alcercoruna.org / www.alcercoruna.org

Do 17 ao 19 de maio tivo lugar na Residencia de Tempo Libre de Panxón (do concello de Nigrán) un encontro de persoas con enfermidade renal (tanto menores como adultos), familiares e amizades das 4 provincias de Galicia. Pasamos unhas xornadas xuntas onde conseguimos gozar da compañía, facer novas amizades e compartir experiencias.

Este segundo encontro de carácter lúdico foi posible grazas á Federación Alcer Galicia, contando coa colaboración da Consellería de Políticas Sociais, do Concello de Nigrán, de Diaverum e da Federación Nacional Alcer. A comida adaptada para cada persoa así como as actividades como a visita ás Illas Cies foron acompañadas por un tempo que ameazou moito peor deixo aproveitar.

Do mesmo xeito, e xa nunha xornada máis formativa, o domingo realizamos o Encontro de Familias Medro con Alcer, onde menores con enfermidade renal, familiares e persoal técnico debateron sobre cuestións relacionadas sobre os beneficios da actividade física para a enfermidade renal.

En palabras dos participantes, "para repetir en 2025" e, de ser posible, con máis compañeiros/as.

Entrevista a Sergio Santos

ALCER CORUÑA

Contacto Ferrol: 981.337.35 / Contacto A Coruña: 981.26.87.59 / Contacto Santiago: 970.33.90.66

Info@alcercoruna.org / www.alcercoruna.org

Sergio Santos é profesor da Universidade da Coruña e director da "UDC Saudable", que nos explica a continuación que é e cales son os seus obxectivos.



Qué é a UDC Saudable?

A Universidade da Coruña (UDC) integrouse na REUPS no Consello de Goberno UDC de 28 de novembro de 2014, inicio da UDC Saudable. É unha marca de identidade da UDC, que traballa transversalmente o compromiso social, nun modelo de acción comunitaria, que se xestou como un obxectivo máis do Green Campus da Facultade de Ciencias da Saúde do Campus de Oza, o primeiro en España. Dende entón está constituída por dúas comisións: comisión Técnica UDC Saudable, xerencia e vicerreitorías de "responsabilidade social" UDC, e comisión de Apoio UDC Saudable cun profesorado responsable en cada facultade. O propósito principal é, entre outras, a promoción da saúde e a prevención da enfermidade para manter e mellorar a saúde con perspectiva individual e institucional do estudiantado UDC, aínda que tamén do profesorado, administrativos, persoal contratado externo e membros da sociedade en xeral.

No marco dos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible (ODS) de Nacións Unidas (2015), ademais dunha UDC Saudable, tamén actúase por unha UDC Sostible, UDC Solidaria, UDC Diversa, UDC Igualmente para poñer máis en valor a responsabilidade social comunitaria como eixo transversal ao resto dos eixos universitarios (docencia, investigación/innovación, internacionalización, economía).

A promoción de saúde importa nos ámbitos universitarios internacionais e nacionais?

O principal obxectivo das Universidades Promotoras de Saúde (UPS) é que persoas saudables vivan en contextos saudables, sostibles, accesibles, solidarios, inclusivos e con perspectiva de xénero. Hai una Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras de Saúde (RIUPS) que estimuló a creación de 13 redes nacionais en diversas linguas: español e portugués dende o ano 2007. Ademais hai una rede de UPS en Reino Unido e outra en Alemaña. En 2008, creouse a REUPS conformada por aprox. 60 (de 82) universidades públicas e privadas, ministerios con competencias en sanidade e educación e a Conferencia de Rectores de Universidades Españolas.

Que eixos se traballan desde a UDC Saudable?

O eixo de alimentación saudable da man de empresa Nutriciona en aspectos como: pregos de cafeterías e de máquinas autoexpendedoras, conferencias, infografías, newsletter, escola de alimentación UDC no Centro Universitario de Riador (CUR), asesoramento de deportistas de elite, e, tamén, de sete Green Campus UDC, observatorio de calidade da vida saudable, entre outras iniciativas. O eixo do benestar biopsicosocial co programa "Afrontemos" de atención psicolóxica. O eixo sobre Mulleres e Saúde. E o eixo de colaboración con aprox. 35 entidades con convenio coa UDC en materia de saúde física, saúde mental, saúde sexual, asesoramento en adicións químicas e comportamentais, saúde/enfermidade, entre outros.

Que estaría pendente de facerse dende a UDC Saudable?

Quedaría moito por facer: consolidar formalmente os eixos en desenvolvemento (alimentación xusta, saudable, sostible e solidaria); benestar biopsicosocial; mulleres e saúde; conformación dun Consello UDC de Comunidade e Saúde coas entidades externas, como extensión da comisión Técnica UDC Saudable, e colaboración co diferentes organismos institucionais; ocio saudable e inclusivo; xestión de tempo como determinante de saúde; poñendo en valor a CUIDADARÍA (cuidar aos demais e autocuidarse); a creación da quinta rede de UPS en Galicia. A REDE, a ser posible no contexto da Rede Galega de Promoción de Saúde (REGAPS), a lita contra o sedentismo e a implementación dun Curriculum Vitae Social, para potenciar ao estudiantado como axente promotor de saúde, entre outros, nas illas que establece o Plan estratéxico UDC 2022-2026.

Que é o Outubro Saudable?

Entre o 5 e 8 de outubro celébrase, tódolos anos, o Día Nacional das Universidades Saudables, que conmemora a creación da Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS) con diversos eventos. En moitas Universidades Promotoras de Saúde (UPS) é un día, noutras unha semana e na UDC é un mes, seguindo a recomendación da Guía Emprego Saudable da Xunta de Galicia. Cada curso unha facultade ou escola litéra o Outubro UDC Saudable: Facultade de Ciencias da Saúde (I-2015), Facultade de Ciencias da Educación (II-2016), Facultade de Ciencias (III-2017), Facultade de Enfermería e Podoloxía, Campus de Ferrol (IV-2018), Facultade de Economía e Empresa (V-2019), Escola Universitaria de Deseño Industrial (VI-2020), Facultade de Fisioterapia (VII-2021), Escola Técnica Superior. No ano 2024 organizarase o X Outubro UDC Saudable liderado por unha nova facultade ou escola da UDC, intermediado pola UDC Saudable. Convién mencionar que, en cada edición, poden participar de maneira altruista outras facultades, escolas, oficinas, unidades, servizos UDC e, calquera das aprox. 35 entidades externas con convenio coa UDC, entre outras Alcer Coruña. Agradecemos a todos e a todas a súa colaboración.

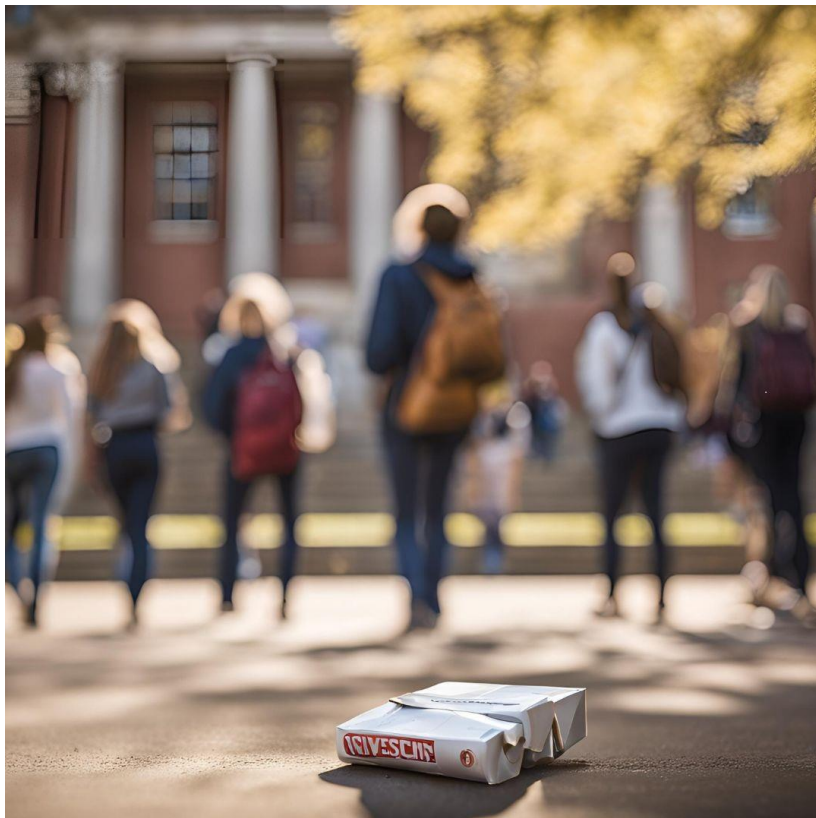
Máis información na súa páxina web →  **UDC Saudable**

- 18 de decembro de 2024, Solicitud a Real Academia de Medicina de Galicia do día 30 de outubro para a clausura do XI Outubro UDC Saudable.
- 19 de decembro de 2024, Aprobación en Consello de Goberno UDC da normativa UDC Campus sen Fume-plan universidade libre de tabaco, que iniciárase como unha experiencia piloto no Campus de Ferrol.
- 19 de decembro de 2024, Envío de formulario REUPS sobre condutas suicidas á profesora Valentín Escudero Carranza, xefe do servizo de atención psicolóxica e orientación; e á profesora Ana López Cortón-Facal coordinadora do benestar biopsicosocial con prazo 22 de febreiro.
- 20 de setembro de 2024, Despedida de María Filgueira de ASOTRAME. Moitas Grazas.

- 20 de setembro de 2024, Concértase unha entrevista co profesor Carlos Rodríguez López, fisioterapeuta e director Sinapse aos efectos de posibles colaboracións coa UDC Saudable.
- 20 de setembro de 2024, Felicitación Festas do Reitor.



- 20 de decembro de 2024, Cinco alumnos-as de 11 matriculados finalizan o primeiro curso de alimentación saudable e sostible na Escola de Alimentación UDC-Centro Universitario de Riazor.
- 21 de decembro de 2024, Recepción de puntos concretados entre Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e Presidencia RAMG: Divulgación de temas de saúde, 4 conferencias da RAMG (1 no campus de Ferrol, 1 no campus de A Coruña e 1 en RAMG) e 2-3 conferencias Voz de pacientes da UDC Saudable e conferencia de clausura do Outubro UDC Saudable na RAMG.
- 23 de decembro de 2024, Envío de formulario de conferencias a Rede de Entidades UDC Saudable.
- 23 de decembro de 2024, Nota de prensa sobre normativa Campus sen Fume, Plan Universidade Libre de Tabaco para UDC, REUPS e RIUPS. Recepción de normativa Campus sen Fume firmada por Secretaría Xeral UDC.



- 23 de decembro de 2024, Felicitación REUPS.



Felicitación REUPS 2024.mp4

- 23 de decembro de 2024, Envío a listas de pdi e ptxas da Newsletter UDC Saudable número 1 e Plan de Vida Saudable e Benestar: un compromiso coa Comunidade.
- 23 de decembro de 2024, Petición de firma electrónica a Asociación SocioCultural ASCM para convenio ASCM/UDC unha vez cóntase co visto e praxe da Secretaría Xeral.
- 23 de decembro de 2024, Distribución da Exposición Fame (2 roll ups) nas facultades e escolas do Campus de Ferrol dende a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social:

Xaneiro (ata febreiro) na Fac. Enfermaría e Podoloxía

Marzo (ata abril) na Fac. de Ciencias do Traballo

Maiο (ata xullo) na Escola Universitaria de Deseño Industrial

Setembro (ata outubro) na Facultade de Humanidades e Documentación

Novembro (ata decembro) na Escola Politécnica de Enxeñaría de Ferrol

- 23 de decembro de 2024, Envío de campaña REUPS Saudable de xaneiro 2025 sobre xestións de emocións elaborada pola Universidade Camilo Xosé Cela.
- 23 de decembro de 2024, Envío de formulario para as conferencias 2025 á Rede de Entidades UDC Saudable.

- 24 de decembro de 2024, Prensa relacionada con Campus sen Fume, entre outras:

<https://galiciaartabra.es/archivos/363417>

<https://www.diariodeferrrol.com/articulo/ferrol/normativa-campus-sen-fume-llega-animo-concienciacion-ferrol-5118117>

- 26 de decembro de 2024, Recepción do nomeamento como bolseira UDC Saudable de María José Rodríguez Fernández.
- 26 de decembro de 2024, Recepción do convenio da Asociación Cultural ASCMGalicia de Ferrol.
- 26 de decembro de 2024, Recepción do convenio borrador de Saúde Mental FEAFES Galicia.
- 27 de decembro de 2024, Convocatoria comisión Técnica UDC Saudable para normativa de festas para o 17 de xaneiro as 12.00 horas na Reitoría.
- 27 de decembro de 2024, Envío a Paula Gárate de ASCM da proposta de conferencias para 2025.
- 30 de decembro de 2024, Recepción do nomeamento como bolseira UDC Saudable de Sandra Gallardo Castaño.
- 30 de decembro de 2024, Endometriose, Vídeo Nutrición UDC Saudable.



ENDOMETRIOSE.mp4

- 31 de decembro de 2024, **Feliz Nadal 24-25**



Felices Festas

DENDE A UDC SAUDABLE
DESEXÁMOSVOS UN BO
NADAL E UN PRÓSPERO ANO
NOVO SAUDABLE, SOSTIBLE
E SOLIDARIO

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



[Vida Saudable e Benestar: Un compromiso coa Comunidade 2025-30](#)

A Coruña a 31 de decembro de 2024

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