

MEMORIA UDC *Saudable* 2025

Dirección UDC *Saudable*

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e de Responsabilidade Social

- 1 de xaneiro de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable, Feliz Aninovo.

NOVO ANO, NOVOS HÁBITOS?

- Busca un obxectivo ou cambio de hábito **realista**
- Intenta abordar **un só obxectivo** ou cambio de hábito á vez
- Proponte obxetivos **específicos e claros**
- Establece obxetivos intermedios **medibles**
- Celebra as **pequenas vitorias** do camiño.
Pasiño a pasiño: Desfruta do proceso!



FELIZ ANINOVO 2025!



- 7 de xaneiro de 2025, Envío de segundo borrador de normativa de festas á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social. Intercambio de argumentacións.

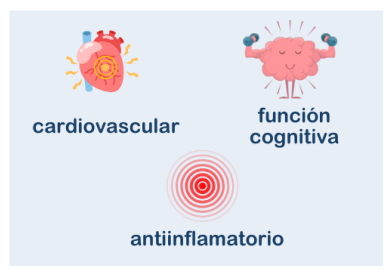
- 7 de xaneiro de 2025, Preorganización de actividade colaborativa Mestrado en Asistencia e Investigación Sanitaria e título propio Espazo Compartido.
- 7 de xaneiro de 2025, Difusión da nota de prensa Campus sen Fume na REUPS.
- 8 de xaneiro de 2025, Envío de convenio Saúde Mental Feafes Galicia para fima electrónica.
- 9 de xaneiro de 2025, Comunicaración coa profesora Rosa Marta Meda en relación coa comisión internacional de indicadores de calidade para as universidades promotoras de saúde.
- 9 de xaneiro de 2025, Infonutriciona UDC Saudable: Omega-3

OMEGA-3

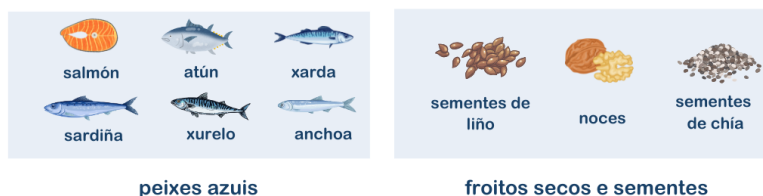
TIPOS



PROPIEDADES



COMO ENGADILO?



- 10 de xaneiro de 2024, Infografía Asociación LAR PRO Saúde Mental: Benestar dixital.

Benestar dixital

EN NENOS E NENAS

Se este Nadal o teu fillo ou filla recibiu o seu primeiro móbil, aquí tes consellos e ferramentas clave para un uso saudable e seguro

ESTABLECE NORMAS CLARAS

Define horarios de uso (sen móbiles durante as comidas ou antes de durmir).

Limita o acceso ás redes sociais segundo a idade.

FOMENTA O REPECTO

Conversa sobre a importancia da privacidade e como protexer os seus datos.

Evita compartir información persoal ou fotos sensibles

FOMENTA UN USO EQUILIBRADO

Incentiva actividades ao aire libre, lectura e tempo en familia.

Limita as horas diarias de conexión a Internet.

FERRAMENTAS DE CONTROL PARENTAL

RESTRICCIÓN DE CONTIDOS
Filtra páxinas inapropiadas ou aplicacións non desexadas.

SUPERVISIÓN DE ACTIVIDADES
Controla o tempo de uso das aplicacións.

LOCALIZACIÓN
Permite saber onde está o teu fillo ou filla en tempo real.

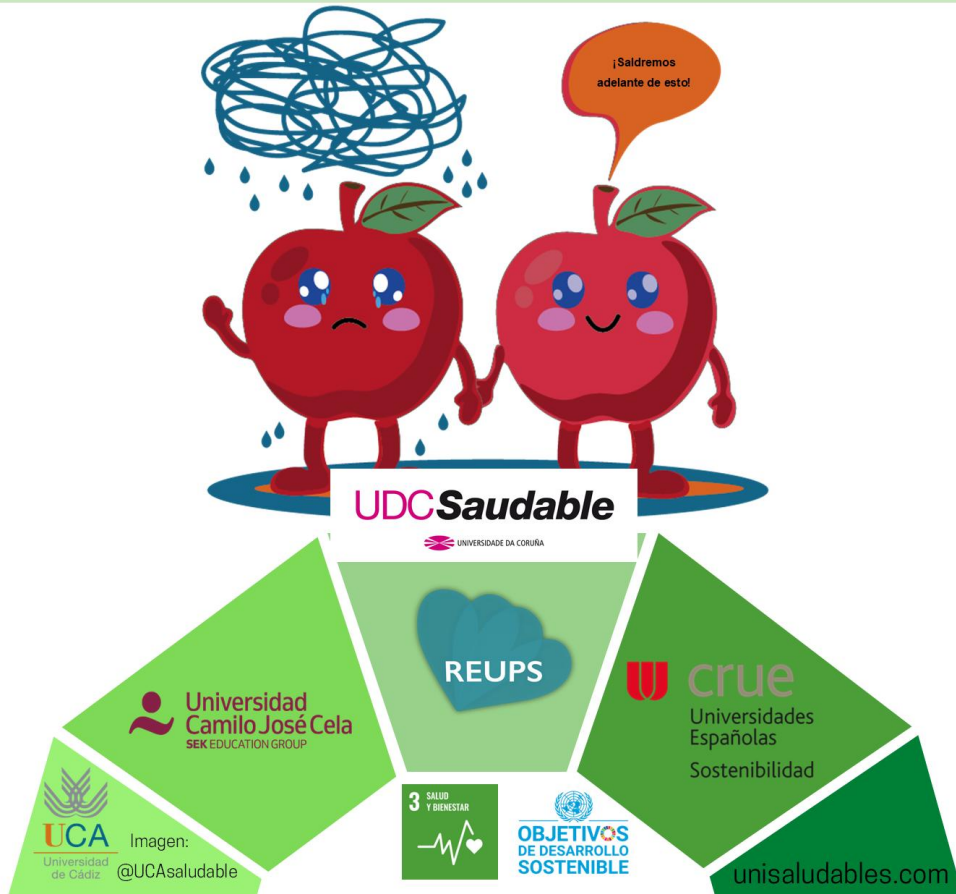
BLOQUEO DE COMPRAS
Evita compras non autorizadas en aplicacións ou tendas dixitais.

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

- 10 de xaneiro de 2025, Axuste de modelos de convenios en galego e castelán.
- 10 de xaneiro de 2025, Resposta con suxerencias para a reforma da Carta de Okanagan dirixida á Universidade de Limerick a instancias do profesor Hiram Arroyo, presidente RIUPS.
- 10 de xaneiro de 2025, A REUPS informa de 2173 enquisas para o estudio HOPES das que 837 son da Universidade da Coruña.
- 10 de xaneiro de 2025, Recepción da proposta de conferencias da Asociación Sociocultural ASCM.
- 13 de xaneiro de 2025, REUPS Saudable xaneiro 2024, Universidade Camilo José Cela. Día Mundial da Loita contra a Depresión.

Universidad Camilo José Cela

Cuidarte empieza en ti y se refleja en todo lo que te rodea.



DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

13 de enero

HÁBITOS DE CUIDADO PERSONAL



Dormir lo suficiente



Respiración profunda y la meditación



Dieta equilibrada y realizar ejercicio

Expresar nuestras emociones



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

El estrés, la ansiedad y la tristeza son emociones comunes que, si no se manejan adecuadamente, pueden contribuir al desarrollo de problemas como la depresión. Es crucial aprender a gestionarlas para proteger nuestro bienestar físico y mental

- 13 de xaneiro de 2025, Reunión co profesor Carlos López, fisioterapeuta e director de Sinapse.
- 14 de xaneiro de 2025, Reunión co director de Sonrident, Dr, Cruz Valiño.
- 15 de xaneiro de 2025, Aceptación pola profesora Pilar García de la Torre da liña de investigación en promoción de saúde da Unidade de Investigación en Integración e Promoción da Saúde INTEGRSAÚDE.
- 16 de xaneiro de 2025, Difusión ao alumnado UDC das bolsas de BYG Talent da entidade LQDVI, con convenio coa UDC Saudable.
- 16 de xaneiro de 2025, Consulta sobre renovación de convenios na Secretaría Xeral UDC.
- 17 de xaneiro de 2025, Reunión organizativa do ano 2025 coa vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social en materia de promoción da saúde.
- 17 de xaneiro de 2025, Comisión Técnica UDC Saudable: Plan nacional REUPS campus sen fume e debate sobre normativa de festas. Envío de actas á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 17 de xaneiro de 2025, Reunión de seguemento Nutricional-UDC Saudable e novas propostas: exposición sobre recomendacións para as festas universitarias.
- 17 de xaneiro de 2025, Finalizado o prazo, envío de conferencias 2025 a entidades UDC Saudable.
- 17 de xaneiro de 2025, Envío aos representantes das entidades da normativa sobre convenios da Secretaría Xeral UDC: adenda antes dos catro anos e superado o prazo supón un novo convenio.
- 17 de xaneiro de 2025, Envío de novo convenio UDC-ENKI á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 17 de xaneiro de 2025, Envío de relación de responsabilidades do Plan de Vida Saudable e Benestar 2025-2030 á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.

- 17 de xaneiro de 2025, Envío á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social da proposta de cursos para o CUFIE sobre Adicións químicas e comportamentais, Habilidades para a Vida: Aproximación teórico-práctica e Educación afectiva e saúde sexual, a maiores de obradoiros psicoeducativos de Afrontemos e dos tres cursos da Escola de Alimentación UDC.
- 17 de xaneiro de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable: Vídeo sobre Etiquetaxe Nutricional.



Etiquetaxe nutricional.mp4

- 17 de xaneiro de 2025, Envío de datas de firma de convenios UDC-entidades, mediados pola UDC Saudable, dende 2014 ata 2024 para revisión pola vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e/ou Secretaría Xeral co fin de novo convenio e ou adenda.
- 17 e 18 de xaneiro de 2025; contacto telefónico con tódalas entidades que teñen que renovar convenio (ENKI, Saúde Mental FEAFES GALICIA, Quérote +, Cruz Vermella Xuvenil, ASFEDRO, Fundación INGADA, Alcer Coruña, Asociación Española contra o Cancro –básico-) e coas do ano 2021 que están a tempo de firmar unha adenda de prórroga por catro anos máis (Dano Cerebral A Coruña, AGL, Sedra-Federación de Planificación Familiar Estatal).
- 19 de xaneiro de 2025, Campus sen Fume na cadena Sexta de TV.



Campus sin Humo Ferrol La SextaVideo 2025-01-19 at 20.40.30.mp4

- 19 de xaneiro de 2025, Radio Voz Campus sen Fume no Campus ferrolano coa participación da vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social. <https://go.ivoox.com/rf/137717131>
- 20 de xaneiro de 2025, Recepción de novos convenios ENKI e Saúde Mental FEAFES GALICIA e adenda de Dano Cerebral A Coruña.
- 20 de xaneiro de 2025, Proposta de conferencias sobre Dano Cerebral de Galicia para o curso 24-25 e 25-26.

- 20 de xaneiro de 2025, Envío de datas de convenios a Rede de Entidades UDC Saudable e Conferencias 2025 co obxectivo de que presentes ou ben novo convenio ou ben adenda nos prazos establecidos.
- 20 de xaneiro de 2025, Proposta de ASCM para coparticipar coas conferencias 2025 entre as entidades da Rede de Entidades UDC Saudable.
- 21 de xaneiro de 2025, Invitación a Real Academia de Medicina de Galicia para que participe coas súas propostas nas Conferencias 2025 da Rede de Entidades UDC Saudable.
- 21 de xaneiro de 2025, Liderado do Campus de Ferrol nun programa de atención a menores en situación de risco.

<https://go.ivoox.com/rf/138021170>

<https://galiciaartabra.es/archivos/366195>

- 22 de xaneiro de 2025, Envío do formulario á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e Xerencia para integrar a persoa do servizo de contratación no grupo nacional REUPS de pregos de máquinas de vending e cafetarías.
- 22 de xaneiro de 2025, Reunión coas novas bolseiras UDC Saudable: María José Rodríguez Fernández (estudiante de Dereito e ADE) e Sandra Gallardo Castaño (estudiante de Educación Social).



- 23 de xaneiro de 2025, Información de estrutura e actividades de aprendizaxe e servizo ás estudantes bolseiras UDC Saudable mediante email, tamén a conserxaría CUR e aos responsables de apoio de súas facultades e escolas e confirmación de súa presenza ao servizo de estudantes UDC.
- 23 de xaneiro de 2025, Envío das liñas estratéxicas sobre condutas suicidas da Xunta de Galicia aos profesores Ana López Cortón-Facal, coordinadora de benestar biopsicosocial UDC Saudable, e ao profesor Valentín Escudero Carranza, xefe do servizo de atención psicolóxica e orientación UDC.
- 23 de xaneiro de 2025, Devolución do formulario REUPS sobre condutas suicidas cumprimentado na UDC Saudable aos efectos de facilitar información para os grupos de traballo REUPS de benestar emocional e CRUE-UPS de conductas suicidas co obxectivo de establecer un protocolo nacional sobre a temática.

- 23 de xaneiro de 2025, Envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social dos links da ISGGA relacionados coa Declaración de Luxemburgo: <https://issga.xunta.gal/es/portales-tematicos/promocion-de-la-salud>
issga.coruna@xunta.gal
<https://www.insst.es/materias/transversales/promocion-de-la-salud/red-espanola-de-empresas-saludables/declaracion-luxemburgo>
- 23 de xaneiro de 2025, Envío mensaxe recordatorio sobre programas da Rede de Entidades a Radio Filispim.
- 24 de xaneiro de 2025, Envío das Conferencias 2025 da Rede de Entidades UDC Saudable á responsables oficiais e oficiosos da Rede de Apoio UDC Saudable:
- 24 de xaneiro de 2025, Envío do novo convenio UDC-ASFEDRO 60-2025.
- 24 de xaneiro de 2025, Solicitud de inclusión no mapa de redes sociais da Universidade da Coruña das redes facebook UDC Saudable e Instagram UDC Saudable por parte da vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 24 de xaneiro de 2025, Solicitud por parte da AECC da iluminación en cor verde dos edificios o día mundial contra o cancro, 4 de febreiro. Envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 24 de xaneiro de 2025, Recepción da “normativa de festas” (uso institucional de espazos institucionais) da Universitat de Barcelona.
- 24 de xaneiro de 2025, Invitación a Espazo Compartido e Asociación Parkinson A Coruña para participar na Newsletter UDC Saudable número 12.
- 24 de xaneiro de 2025, Información a LAR Saúde Mental que a adenda teñe que ser presentada no mes de abril ou maio de 2027.
- 24 de xaneiro de 2025, Recepción do segundo curso da Escola de Alimentación UDC sobre Etiquetado Nutricional.

ESCOLA DE ALIMENTACIÓN UDC

CURSO DE ETIQUETADO NUTRICIONAL

DATAS E HORA
11,18 y 25 de febreiro 2025
16-18h

LUGAR
Aula 2 do Centro Universitario de Riazor (CUR)

INSCRIPCIÓN E PRAZO
Envía un mail a nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es,
poñendo nome completo, facultade e dni
data tope para a inscrición: 31 de outubro

OTÓRGASE 1 CRÉDITO DE LIBRE ELECCIÓN.
SEGÚN NORMATIVA UDC
10 horas lectivas: 6 teóricas e 4 prácticas, de traballo individual

UNIVERSIDADE DA CORUÑA **UDC Saudable**

- 24 de xaneiro de 2025, Recepción de normativas do Gabinete de Comunicación: Redes, Imaxes, Web, entre outros aspectos.
- 27 de xaneiro de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable: Etiquetaxe Nutricional.



Etiquetaxe nutricional.mp4

- 27 de xaneiro de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable, Ritmos circadianos.



O RITMO CIRCADIANO é un reloxo interno que regula moitos procesos biolóxicos, incluíndo o metabolismo, a dixestión, a liberación de hormonas, a regulación do sono... Estes ciclos danse cada 24 h, e responden principalmente a luz e a oscuridade.

Entre os factores que afectan, e provocan cambios neste reloxo son: horas de sono non regular, mala hixiene do sono, iluminación nocturna, traballar ou estudar de noite, jet lag...

Aquí tedes algúns consellos para aproveitar ao máximo este reloxo natural:

☉ Aproveita as horas de luz e ⌚ mantén horarios regulares: Tratar de manter un horario regular para as comidas pode axudar a sincronizar o teu reloxo biolóxico, mellorando a saúde dixestiva e metabólica.

☾ Evita comidas pesadas pola noite: Cea, a poder ser, cedo, e evita alimentos que dificulten a dixestión para mellorar a calidade do sono e evitar interrupcións no ciclo circadiano.

📵 Evita dispositivos electrónicos na noite. O uso de tablets, teléfonos móbiles xusto antes de dormir pode afectar ao sono e a síntesis de melatonina.

U utiliza técnicas relaxantes antes de dormir: como ler, escoitar música relaxante, meditar... entre outras.

- 27 de xaneiro de 2024, InfoAsfedro: Abuso do Móbil.



ABUSO
do móbil





@Secades Villa, R et al, 2014
O uso problemático do móbil está estreitamente relacionado coa impulsividade.
📱🔥 A urxencia é o predictor máis forte de este comportamento. 📱

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

ABUSO do móbil










 Márcate un horario de uso como fas para calquera outra actividade. 🤖🔍 Pensa ben o que vas facer antes de coller o teléfono. 📱👀 Revisa a cantidade de veces que miras o móbil sen pensar. 🗣️👂 Comunícate asertivamente.






ABUSO do móbil








Tamén relaciónase con: 🧠🌱 Problemas de identidade.
 🏠👤 Sedentarismo, problemas musculares e visuais. 😓
 🌐👤 Escasa motivación para a vida offline.






- 27 de xaneiro de 2025, Nota de prensa REUPS 2025 sobre Reto 10000 do outubro 2024.



Nota de Prensa REUPS.- A Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS) cumpre por terceiro ano consecutivo o Reto 10.000 doazóns de sangue polo Día das Universidades Saudables.

A Coruña a 27 de xaneiro de 2025.

A Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS) celebrou o pasado 3 de outubro de 2024 o Día das Universidades Saudables, onde se pon de manifesto a importancia da promoción da saúde na comunidade universitaria. Con motivo deste día, leva a cabo o “Reto 10.000”, co obxectivo de desenvolver campañas de doazón de sangue nos campus españois. Aínda que esta edición xa é a terceira que se realiza, celebráronse anteriormente máis campañas do Reto 5.000 con moi boa acollida e cumprindo sempre o obxectivo proposto. Por este motivo, decidiuse dobrar o reto e abarcar todas as campañas de doazón de sangue realizadas con motivo do Día das Universidades Saudables. Nesta ocasión, volvéronse a superar as cifras alcanzadas nas dúas primeiras edicións do reto. Das 10.371 doazóns realizadas en 2022 e as 11.350 que se conseguiron en 2023, nesta ocasión leváronse a cabo 17.936 doazóns efectivas, aínda que o número de persoas interesadas en doar foron máis de 20.000. Ademais, participaron aproximadamente 5.700 novos doantes este ano, o que indica unha implicación e concienciación cada vez maior da importancia de doar sangue, sobre todo tendo en conta que unha única doazón de sangue pode axudar até tres acodes diferentes. Por tanto, o reto conseguido por estas universidades da REUPS podería chegar a salvar máis de 53.500 vidas.

Participaron 32 universidades da REUPS (de 60 adheridas), entre outras a universidade da Coruña coa intervención de ADOS SERGAS e a UDC Saudable.

Agradecemos ás universidades e ás respectivas entidades que se desprazaron para a campaña, así como ás persoas anónimas que contribuíron doando e axudando a salvar vidas.

- 28 de xaneiro de 2025, Recepción da normativa de festas da Universidade de Murcia e envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 28 de xaneiro de 2025, Reunión vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e dirección UDC Saudable para abordar as responsabilidades do Plan de Vida Saudable e Benestar: un compromiso coa Comunidade e axuste do documento.
- 28 de xaneiro de 2025, Devolución sen firma a UDC Saudable de convenio Alcer Coruña e adenda AGL e envío de adenda Sedra-FPFE ata o apoio da Secretaría Xeral.
- 28 de xaneiro de 2025, Información para a xunta da Asociación contra o Cancro que o día 4 de febreiro, día mundial contra o Cancro, do visto bo de iluminación en cor verde da Escola Infantil do Campus de Elviña e da Facultade de Ciencias da Actividade Física e o Deporte.
- 28 de xaneiro de 2025, Envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social dos responsables asignados aos diversos obxectivos do Plan de Vida Saudable e Benestar: Un compromiso coa Comunidade.
- 29 de xaneiro de 2025, Envío da enquisa HOPES á rede de apoio UDC Saudable para difusión ao estudiantado UDC.

Participa en nuestro ESTUDIO

sobre estilos de vida en población
universitaria iberoamericana

Sólo tienes que contestar nuestra
encuesta (6 minutos aprox.)

¡Tu participación es muy
importante!



- 29 de xaneiro de 2025, Recepción do boletín Informativo da UDC [accede aquí ao número 1, xaneiro 2025](#) https://bit.ly/EnCurso_xan25
- 29 de xaneiro de 2025, Difusión do concurso de curtometraxes relacionados coa doazón de médula ósea.



- 29 de xaneiro de 2025, Difusión por múltiples vías Curso de Etiquetaxe Nutricional na Escola de Alimentación UDC Saudable do Centro Universitario de Riazor.
- 29 de xaneiro de 2025, Visita e invitación ao alumnado MAIS (materia Innovación) para participar no aprendizaxe colaborativo co alumnado de Espazo Compartido o día 25 de febreiro na ETS de Enxeñería de Caminos, Canais e Portos.
- 30 de xaneiro de 2025, Envío de adenda AGL (linfedema e lipedema) firmada a María Araujo.
- 30 de xaneiro de 2025, Envío de borrador número 3-4-5 da normativa de festas e eventos socio-culturais á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 30 de xaneiro de 2025, Documentos técnicos CRUE <https://www.crue.org/comisiones-sectoriales/documentos-crue-sostenibilidad/>



crue
Universidades
Españolas
Sostenibilidad



- 30 de xaneiro de 2025, Firma da adenda/acordo ADOS SERGAS-UDC.
- 31 de xaneiro de 2025, Envío do novo convenio 66-2025 Alcer Coruña coa UDC mediado pola UDC Saudable
- 31 de xaneiro de 2025, Envío da adenda 67-2025 a SEDRA-FPFE coa UDC mediado pola UDC Saudable e convenio 69-2025 coa Fundación INGADA.

- 31 de xaneiro de 2025, Difusión do segundo curso de Nutrición sobre Etiquetaxe Nutricional: Como facer unha boa compra.

Curso

ETIQUETAXE NUTRICIONAL: **CÓMO FACER UNHA BOA COMPRA**

11,18 y 25 de febreiro 2025 | 16-18h

Aula 2 do **Centro Universitario de Riazor**
(CUR)

OTORGASE 1 CRÉDITO DE LIBRE ELECCIÓN, SEGUN NORMATIVA UDC.
10 horas lectivas: 6 teóricas e 4 prácticas, de traballo individual

INSCRIPCIÓN E PRAZO
Envía un mail a nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es, ponendo nome completo, facultade e dni
data tope para a inscrición: 10 de febreiro

- 3 de febreiro de 2025, Firma do convenio Real Academia de Medicina de Galiza e a Universidade da Coruña.



- 4 de febreiro de 2025, Presentación coa concelleira de Política Social do Concello de Ferrol dos servizos sociais aos EIR de comunitaria coa presenza da vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e o director da UDC Saudable.
- 4 de febreiro de 2025, Recepción da campaña REUPS Saudable da Universidade de Sevilla sobre o día Europeo da Saúde Sexual o 14 de febreiro.

Universidad de Sevilla

Cuidar tu salud sexual, es cuidar tu calidad de vida



14 de febrero
**DÍA EUROPEO
DE LA SALUD SEXUAL**

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



- 6 de febreiro de 2025, Firma da adenda 65-2025 AFACO-UDC (cesión de espazos).
- 6 de febreiro de 2025, Propostas de imaxes para sinalización do Campus sen Fume da AECC e da Universidade da Coruña.




ESPAZOSEN FUME.mp4



mellornon.mp4

- 6 de febreiro de 2025, Recepción de información do servizo de accesibilidade de ACOPROS.



- 7 de febreiro de 2025, Envío de carta de apoio UDC Saudable para o proxecto Servizo galego e atención psicosocial a persoas con cancro hematolóxico e a seus familias 2025 de ASOTRAME.
- 7 de febreiro de 2025, Recepción do documento actualizado do título propio Espazo Compartido e envío ao alumnado do Mestrado en Asistencia e Investigación Sanitaria como información previa ao obradoiro inclusivo y colaborativo do día 25 de febreiro.
- 7 de febreiro de 2025, Recepción e difusión  [Video general de promoción de los concursos Adicciones Tu punto de mira 2.mov](#)
- 10 de febreiro de 2025, Reunión vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, UDC Saudable e CUFIE para proposta de sete cursos de 10 horas cada un para o CUFIE Social: Adiccións químicas e comportamentais, Habilidades para a Vida, Educación afectiva e Saúde Sexual, Alimentación Saudable, Etiquetaxe: Para unha boa compra saudable; Fame e Sacidade, Obradoiro psico-educativo (Afrontemos).
- 10 de febreiro de 2025, Etiquetaxe Nutricional na Facultade de Socioloxía, (30 alumnos-as presenciais).

ETIQUETAXE NUTRICIONAL

10 de febreiro

Aula 13 da Facultade de Socioloxía

Hora

12-13.30h

TEAMS





- 10 de febreiro de 2025, Envío a rede de apoio UDC Saudable Campus da Coruña da proposta de rotacións do punto de asesoramento para estudantes UDC Nin+ Nin- sobre adiccións as drogas.
- 10 de febreiro de 2025, Envío de propostas de actividades intergeneracionais a Natuska Naylor do Centro Curros Enríquez de A Coruña coas titulacións de Educación Infantil, Terapia Ocupacional e Espazo Compartido.
- 10 de febreiro de 2025, Banco de recursos en Benestar Emocional REUPS <https://unisaludables.com/banco-de-recursos-sobre-bienestar-emocional-en-las-universidades/>
- 10 de febreiro de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable: Como engadir legumes no noso día?

COMO ENGADIR LEGUMES NO NOSO DÍA?



Hoxe, no día mundial das legumes, dende @nutricionagroup e @udc.saudable, imos a darvos diferentes ideas para engadir as legumes no voso día a día.

As legumes inclúense dentro do grupo das proteínas vexetais, xunto cos froitos secos e algunhas sementes. 🌱

Son un grupo moi interesante, tanto a nivel nutricional como de sostibilidade, posto que xeran un menor impacto ambiental, en comparación coas proteínas de orixe animal. 🌍

Sóense asociar ao consumo en formato potaxes, que tamén están moi ricos, pero podes probar novas receitas e sabores de legumes, para que che sexa máis fácil engadilas e que non che aburran. Deixámosvos diferentes opcións:

- En ensaladas: Podes engadir garavanzos, fabas ou lentellas as túas ensaladas favoritas!
- En formato hummus: Existen moitas variedades e combinacións de hummus: de pemento, cenoria, cabaza... Proba e atopa o teu favorito! 🍷
- En forma de hamburguesa: Podes facer a tua hamburguesa con base de garavanzos ou lentellas e outras vexetais. 🍷
- Pasta de legumes: De chícharos, lentella, garavanzos...están feitas a base de fariña de legumes. Proba! 🍷
- En forma de boloñesa: Podes facela con soia texturizada, lentellas...en vez de con carne. 🍷

Atrévete a probar novas receitas! 🍷✦

- 11 de febreiro de 2025, Día internacional das Mulleres e as Nenas na Ciencia, Unidade de Divulgación Científica e Cultural da Universidade da Coruña.
 - Educación Primaria: <https://www.youtube.com/watch?v=eD67WOkNaEc>
 - Educación Secundaria: <https://www.youtube.com/watch?v=bY87SogdcMI>
- 11 de febreiro de 2025, Reunión comité científico no Espazo Amizar (Xunta de Galiza) para o Congreso Nacional de AFACO, entidade colaboradora coa UDC Saudable.
- 11 de febreiro de 2025, ADOS-SERGAS en Radio Enworking.

Programa Radio Enworking

8ª Temporada



Martes 11/02/2025

A las 20:00 h

**NO PIERDAS
NON PERDAS**



AXENCIA DE DOAZÓN
DE ÓRGANOS
E SANGUE



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

EnWorking
Personas, Empresas y Organizaciones

CUAC FM 103.4
A RADIO COMUNITARIA DA CORUÑA

<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/8x7/>



- 12 de febreiro de 2025, Empréganos: recoñecemento da UDC Saudable por Saúde Mental FEADES Galiza no Centro Municipal de Emprego de A Coruña coa presenza da vicerreitora de Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, Ana Ares, e a concelleira de Benestar Social, Participación e Igualdade, Nereida Canosa.





- 12 de febreiro de 2025, 1000 enquisas en enquisa HOPES, pendentes de 9 de Ciencias da Saúde, 187 de Ciencias, 90 de Humanidades, 105 de Ciencias Sociais e 123 de Enxeñaría e Arquitectura.
- 12 de febreiro de 2025, Solicitud de materiais a MAPFRE: 3500 manteis (planificación do día)e 30 cartaces contra o fume de tabaco.
- 13 de febreiro de 2025, presentación do programa de investigación AGRUPA no CITEEC pola vicerreitoría de investigación e transferencia.
- 13 de febreiro de 2025, Reunión sobre sinalización Campus sen Fume nin Vapeo da vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, Coordinadora da Asociación Española contra o Cancro e UDC Saudable.
- 13 de febreiro de 2025, Organización coa coordinación de Alcer Coruña de actividades para o día mundial do Ril (13 de marzo) na Facultade de Enfermaría e Podoloxía do Campus de Ferrol e na Escola Universitaria de Enfermaría do Campus de A Coruña.
- 13 de febreiro de 2025, Recepción dos tres cursos de Dano Cerebral Galicia para a comunidade UDC.
- 14 de febreiro de 2025, Campaña REUPS Saudable, febreiro 2025, Universidade de Sevilla: Día Europeo da Saúde Sexual.

Universidad de Sevilla

Cuidar tu salud sexual, es cuidar tu calidad de vida



14 de febrero
**DÍA EUROPEO
DE LA SALUD SEXUAL**

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



- 14 de febreiro de 2025, Organización do programa Enworking co ASARGA o 25 de febreiro e enlace a programas da UDC Saudable: <https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/>
- 14 de febreiro de 2025, Envío do convenio Espazos sen Fume AECC-UDC para firma cos modificacións aprobadas na Secretaría Xeral.
- 14 de febreiro de 2025, Recepción de propostas temáticas da Facultade de Enfermaría e Podoloxía para a Real Academia de Medicina de Galicia.
- 14 de febreiro de 2025, InfoDrogas Asfedro/UDC Saudable.

CANTO SABES?

1. R I S C O

2. P

3. P R E V I R

4. L I X

5. A C A S E

6. I M P A C T O

7. L C

8. D E P R E S O R A

(1) Probabilidade de que ocorra un dano.

(2) Tipo de droga da familia dos nitritos consumida inhalada para o chemsex con riscos para a saúde.

(3) Tomar medidas anticipadas para evitar que algo suceda ou reducir os seus efectos.

(4) Posibilidade de seleccionar entre varias opcións.

(5) Malestar que se sente despois de beber alcol en exceso.

(6) Efectos producidos tras realizar unha determinada acción, como consumir drogas.

(7) Droga legal máis consumida e aceptada socialmente, da que se minimizan os riscos.

(8) Substancia que ralentiza e reduce a actividade do sistema nervioso central.

- 17 de febreiro de 2025, Reunión técnica da RAMG-UDC Saudable.
- 18 de febreiro de 2025, Newsletter UDC Saudable número 12, Febreiro 2025: <https://www.udc.es/gl/novas/Newsletter-UDC-Saudable-numero-12-Febrero-2025/>
- 19 de febreiro de 2025, Reinicio de actividades da Comisión RIUPS/EDEX sobre HpV.
- 20 de febreiro de 2025, Organización de programas Enworking de marzo, abril e maio (LRG, Parkinson, LAR Saúde Mental e Mestrado en Ciencias da Educación) e Newsletter UDC Saudable número 13 (Cruz Vermella Xuventude e RAMG).
- 21 de febreiro de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable: Vídeo Proteínas Vexetais versus Proteínas Animais.



PROTEINA ANIMAL + VEXETAL.mp4

- 21 de febreiro de 2025, Difusión de *Lo que de Verdad Importa*.

#másqueuncongreso

Lo que de Verdad Importa
on tour 2025

LA CORUÑA
21 MARZO 2025
PALEXCO
Mlle. de Trasatlánticos, s/n, 15003

ANTONIO ESPINOSA FABIOLA MARTINEZ EVA MORAL

loquedeverdadimporta.org

- 24 de febreiro de 2025, Envío a REUPS das redes mundiais de universidades promotoras de saúde:
<https://drive.google.com/file/d/1hC9vBRKcyYQCSDx3Mlkai7nykiheTnv0/view>
- 24 de febreiro de 2025, Confirmación de reserva de Aula UDC Saudable para ASPRONAGA de luns a xoves do 5 de marzo ao 29 de maio de 2025 (responsables Daniel Caamaño e Sonia Fraga).
- 25 de febreiro de 2025, Sinalética AECC para Campus sen Fume.



- 25 de febreiro de 2025, Aprendizaxe colaborativo e inclusivo do estudiantado do título propio Espazo Compartido e da materia de Innovación en Rehabilitación, autonomía persoal e promoción da saúde do mestrado en Asistencia e Investigación Sanitaria (MAIS)- Facultade de Ciencias da Saúde.



- 25 de febreiro de 2025, Doazón de sangue na Facultade de Economía e Empresa.

Non perdás este bus DOA SANGUE

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

Martes, 25 de febreiro

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.

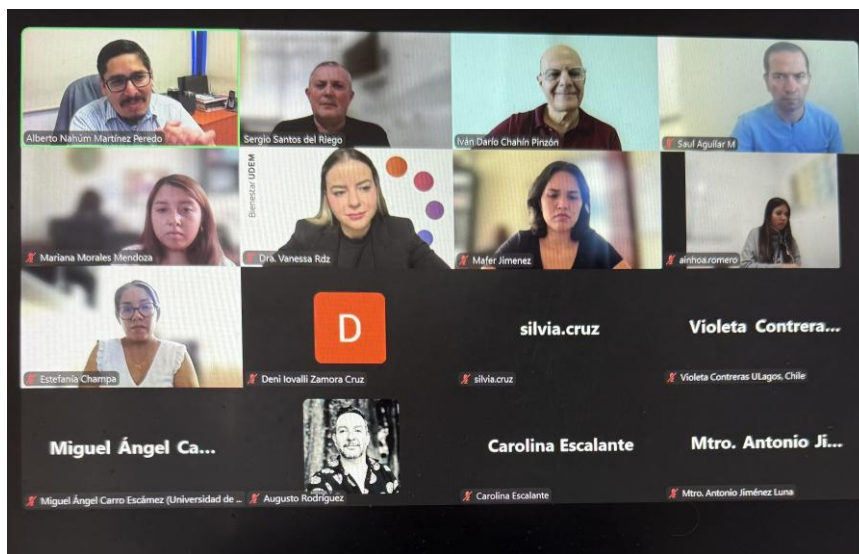
AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE

Informátese en ados.sergas.gal
900 100 828
Teléfono gratuito

- 25 de febreiro de 2025, Programa Enworking, Radio CUAC, Asociación de Sarcomas Nacional (ASARGA)
<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/8x8/>



- 26 de febreiro de 2025, Reunión de inicio comisión RIUPS HpV (director UDC Saudable en representación da coordinadora de benestar biopsicosocial UDC Saudable).



- 26 de febreiro de 2025, Mesa Nin + Nin – sobre drogas na Facultade de Ciencias da Educación.

NIN + NIN-

Punto de información sobre drogas

Información contrastada
Pautas de actuación
Asesoramento
Confidencialidade garantida



26 DE FEBREIRO 10:00 - 12:00h

FACULTADE DE CC. DA EDUCACIÓN







- 26 de febreiro de 2025, Doazón de sangue na Escola Politécnica de Enxeñaría, Campus de Ferrol.

Non perdas este bus
DÍA SANGUE

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

ESCOLA POLITÉCNICA DE ENXEÑARÍA

Mércores, 26 de febreiro

UNIDADE MÓBIL NA PRAZA DE FONTE

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

CAMPUSINDUSTRIAL **UDC Saudable**

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

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

AGENCIA DE DOAZÓN DE ORGANOS E SANGUE

900 100 828

- 26 de febreiro de 2025, Reunión co decano e responsable de apoio da Facultade de Dereito e a vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e o director UDC Saudable: Proposta para o XI Outubro UDC Saudable 2025-Facultade de Dereito.
- 26 de febreiro de 2025, Envío ao Gabinete de Comunicación UDC da metade da Campaña mensual UDC Saudable realizada como Aprendizaxe Servizo polas bolseiras María José Rodríguez (Dereito+ADE) e Sandra Gallardo (Educación Social).
- 27 de febreiro de 2025, Doazón de sangue na Facultade de Enfermaría e Podoloxía, Campus de Ferrol.

The poster features a blue border and a white background. At the top, there is an image of a white bus with a red and blue stripe. Below the bus, the text reads: "Non perdas este bus" in blue, followed by "DA SANGUE" in large red letters. A small line of text below says: "A vida de moitas persoas depende de que non perdas este bus, cada día precisamos máis de 400 doazóns nos hospitais galegos." The main title "FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA" is in bold black letters. Below that, the date "Xoves, 27 de febreiro" is centered. The location "UNIDADE MÓBIL DIANTE DA FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA" and the times "09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas" are also centered. Logos for "CAMPUS INDUSTRIAL" and "UDC Saudable" are on the left and right respectively. A QR code is on the right side. At the bottom, there is information about the "AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE" and the "900 100 828" number.

- 28 de febreiro, 3 e 4 de marzo de 2025, Preparación de díptico UDC Saudable e Roll up da UDC Saudable.
- 4 de marzo de 2025, preparación das preguntas para as “entrevistas” da Newsletter números 13 e 14 UDC Saudable da Cruz Vermella Xuventude e para a Escola Iberoamericana de Habilidades para a Vida/Fundación EDEX.

- 4 de marzo de 2025, Vídeo Nutrición UDC Saudable en colaboración con Asotrame: Trasplante de médula ósea.



ASOTRAME- .mp4

- 5 de marzo de 2025, Alcer Coruña na Escola Universitaria de Enfermería, Campus da Coruña.
- 5 de marzo de 2025, Mesa Nin + Nin – sobre drogas na Facultade de Dereito.



- 5 de marzo de 2025, Infografía de AFFINOR.

CRONICIDADE E COIDADOS

A dobre carga de coidar e ser muller da lugar a unha menor adherencia en tratamentos médicos e limita a priorización da súa propia saúde

Sentimentos de estrés, perda de control sobre a súa vida e culpa son comúns, sendo necesarios programas de apoio emocional e psicolóxico específicos para as cuidadoras

8

Marzo

A falta de tempo para si mesmas e a peor saúde mental afecta tamén unha maior insatisfacción coa vida que se vive e os seus diferentes ámbitos.

A cronicidade xunto co rol de cuidadoras e a condición de mulleres (polas desigualdades nos roles de xénero) xeneran unha severa limitación do tempo para si mesma

É necesario

- Incorporar políticas de xénero no deseño dos servizos sanitarios e sociais
- Incrementar o acceso a servizos profesionais de apoio domiciliario
- Ampliar programas de respiro específicos para cuidadoras maiores
- Implementar sistemas de avaliación periódica do estado de saúde física e mental de cuidadoras
- Desenvolver programas de formación en autocoidados e seguimento da enfermidade crónica

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

AFFINOR

- 6 de marzo de 2025, Conferencia sobre: Recursos para a xestión sobre desconexión dixital, ISSGA.
- 6 e 7 de marzo de 2025, Envío de cartaces, manteis e tríptico de Mapfre ao servizo de normalización lingüística.
- 7 de marzo de 2025, Envío de POD comision de apoio para o curso 2025-2026.
- 7 de marzo de 2025, Infodrogas Asfedro UDC Saudable: “As antorchas da liberdade”.

“AS ANTORCHAS DA LIBERDADE”

CAPTACIÓN E ACCIÓN.

En 1929, a American Tobacco Company encargou a Edward Bernays promover o consumo de tabaco entre as mulleres, hábito socialmente mal visto, co fin de ampliar o seu mercado.

Durante o desfile de Pascua en Nova York, o publicista organizou unha acción na que un grupo destacado de mulleres fumaba en público, rompendo co tabú social e acuñando o termo "Antorchas da Liberdade".

FUME LIBERADOR.

Esta estratexia de márketing converteuse nun símbolo de empoderamento que estaba xa vinculado á primeira ola do feminismo, coas sufraxistas desafiando as normas sociais establecidas e loitando polos seus dereitos e por crear un mundo máis xusto.



NORMALIZACIÓN.

Mediante novas marcas, sabores e cores, comezaron a asociar os cigarros cos estereotipos de xénero, sen esquecer a simboloxía da liberdade feminina, como mostrou a marca Virginia Slims coa famosa campaña "You've come a long way, baby", consolidando o incremento do consumo de tabaco nas mulleres.



IMPACTO NA SAÚDE DAS MULLERES.

Incremento de problemas de fertilidade, menopausa precoz, osteoporose, complicacións no embarazo e maior probabilidade de sufrir enfermidades cardiovasculares e de padecer cancro, como o de pulmón.

LIBERADAS DO FUME.

As últimas estatísticas revelan unha caída significativa do tabaquismo e un crecente aprecio polos espazos libres de fume, suxerindo un cambio cara hábitos máis saudables.

- 8 de marzo de 2025, Recepción de entrevistas da Real Academia de Medicina de Galicia e de Cruz Vermella Xuventude para a Newsletter UDC Saudable número 13.
- 10 de marzo de 2025, Reunión coa presidenta da Fundación ASPANAES coa vicerreitora do Campus de Ferrol e Resposnabilidades Social e o director UDC Saudable. Motivo: posible convenio.
- 10 de marzo de 2025, Reunión da vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e o directora UDC Saudable. Motivo: Responsables de cada obxectivo do Plan de Vida Saudable e Benestar. Un compromiso coa comunidade.

- 10 de marzo de 2025, Conferencia na Facultade de Enfermaría e Podoloxía, Campus de Ferrol, charla na Escola Universitaria de Enfermaría, Campus da Coruña, e Mesa informativa Alcer Coruña no Campus de Ferrol con motivo do día mundial do ril (13 de marzo).
- 10 de marzo de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable, marzo 2025: 5 comidas ao día...necesarias?

5 comidas ao día... ...necesarias?



- 11 de marzo de 2025, Reunión REUPS en universidade Carlos III coa presenza do director UDC Saudable en representación da UDC.



- 11 de marzo de 2025, ADOS-SERGAS, Doazón de sangue na ETS de Náutica e Máquinas, Campus de Riazor.

**Non perdas este bus
D^{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 A CORUÑA – RIAZOR

E.T.S. NÁUTICA E MÁQUINAS

UNIDADE MÓBIL
AO CARÓN DA ESCOLA DE NÁUTICA

Martes, 11 de marzo

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

Informa en ados.sergas.gal
doadores.sergas.gal
900 100 828
Teléfono gratuito

Red Española de Universidades Promotoras de Salud

- 11 de marzo de 2025, Envío de POD de responsables de apoio UDC Saudable.
- 11 de marzo de 2025, Infografía Asociación y Fundación LAR Pro Saúde Mental, Villagarcía de Arosa: Sinais de alarma de depresión ós que debes prestar atención.



- 11 de marzo de 2025, Conferencia sobre alimentación saludable e sostible, Nutriciona, en Green Campus da Facultade de Ciencias da Educación (32 asistentes).



- 12 de marzo de 2025, ADOS-SERGAS, Doazón de sangue nas Facultade de Filoloxía e Facultade de Turismo.

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.

**FACULTADE DE FILOLOXÍA
FACULTADE DE TURISMO**

Mércores, 12 de marzo

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

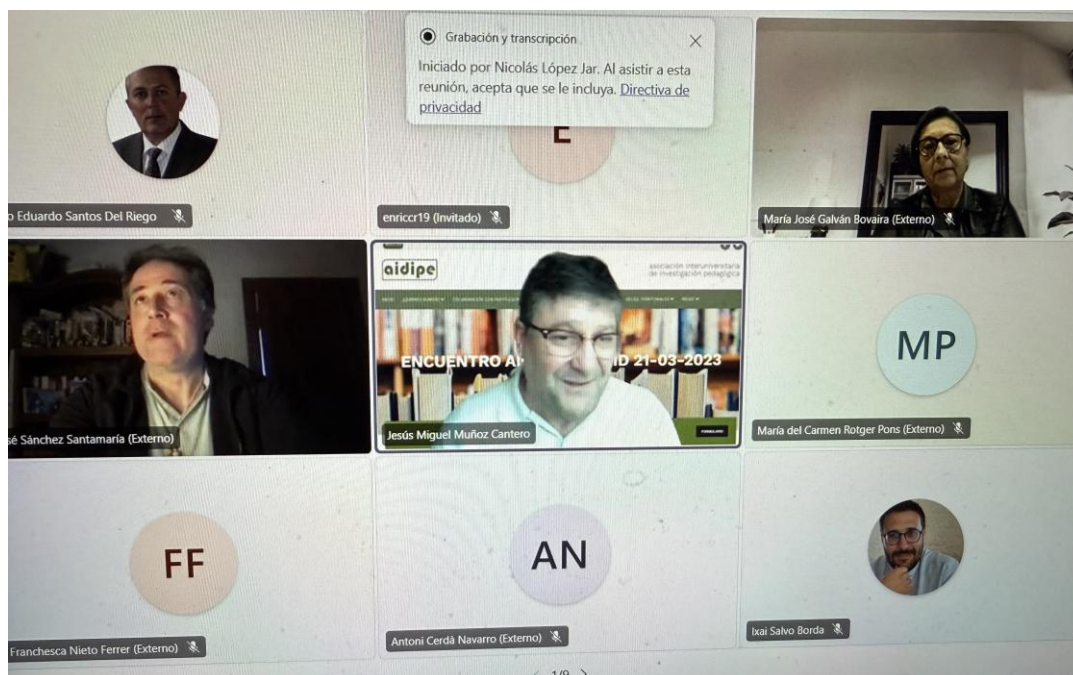
Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos da túa vida para salvar a doutros.

AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE 900 100 828 Teléfono gratuito

- 12 de marzo de 2025, Mesa informativa Alcer Coruña con motivo do día mundial do ril (13 de marzo) na Facultade de Fisioterapia.



- 13 de marzo de 2025, Día Mundial do Ril.
- 13 de marzo de 2025, Curso sobre Coñece, analiza, cuestiona: usando IA para desenvolver o pensamento crítico (133 asistentes).



- 13 de marzo de 2025, Proposta de convenio a Asociación de bulimia e anorexia de A Coruña, entre outras.

- 13 de marzo de 2025, Difusión da xornada de Endometriose con motivo do día mundial da endometriose o 15 de marzo de 2025.
- 14 de marzo de 2025, Cociña rápida e saudable na Facultade de Ciencias (24 asistentes: 15 presenciais e 9 on line).



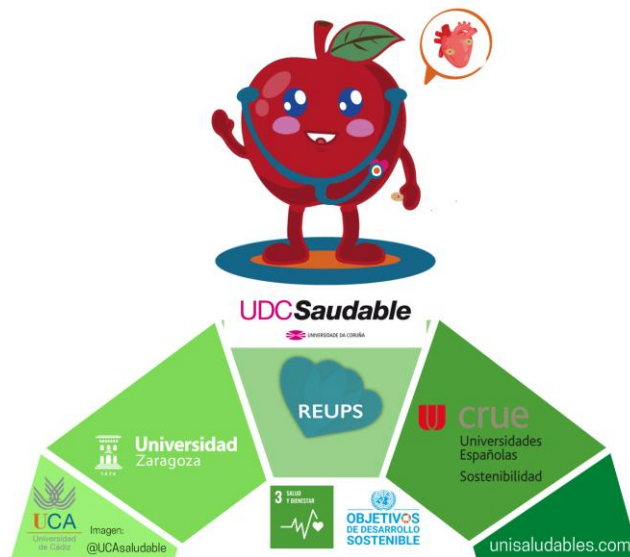
- 14 de marzo de 2025, Reunión da Comisión Internacional de Acreditación sobre indicadores de calidade e eixos de promoción da saúde.



- 14 de marzo de 2025, Día Europeo da Saúde CardioVascular, Campaña Mensual REUPS Saudable, Universidade de Zaragoza-

Universidad de Zaragoza

Con el corazón no te la juegues: apuesta por tu salud



CON EL CORAZÓN NO TE LA JUEGUES

Apuesta por tu salud

Una buena salud cardiovascular reduce el riesgo de enfermedades como la hipertensión, el infarto de miocardio, la insuficiencia cardíaca.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

01. ALIMENTACIÓN SALUDABLE
Mantienen una dieta variada y sostenible: consume frutas, verduras, legumbres y cereales integrales, reduce en lo posible los azúcares libres y las grasas saturadas.

02. NO FUMAR
Fumar es un factor de riesgo principal para enfermedades cardiovasculares. Dejarlo mejora la salud del corazón casi de inmediato.

03. ACTIVIDAD FÍSICA
Al menos 150 min. de actividad aeróbica moderada o 75 min. de ejercicio intenso por semana: andar, correr, nadar...

04. REDUCE TU ESTRÉS
Practicar técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda o el yoga.

Unizar Saludable

Universidad Zaragoza

REUPS

- 14 de marzo de 2025, Infografía de María José Rodríguez Fernández (bolseira UDC Saudable) con motivo do día Europeo da Saúde Cardiovascular.

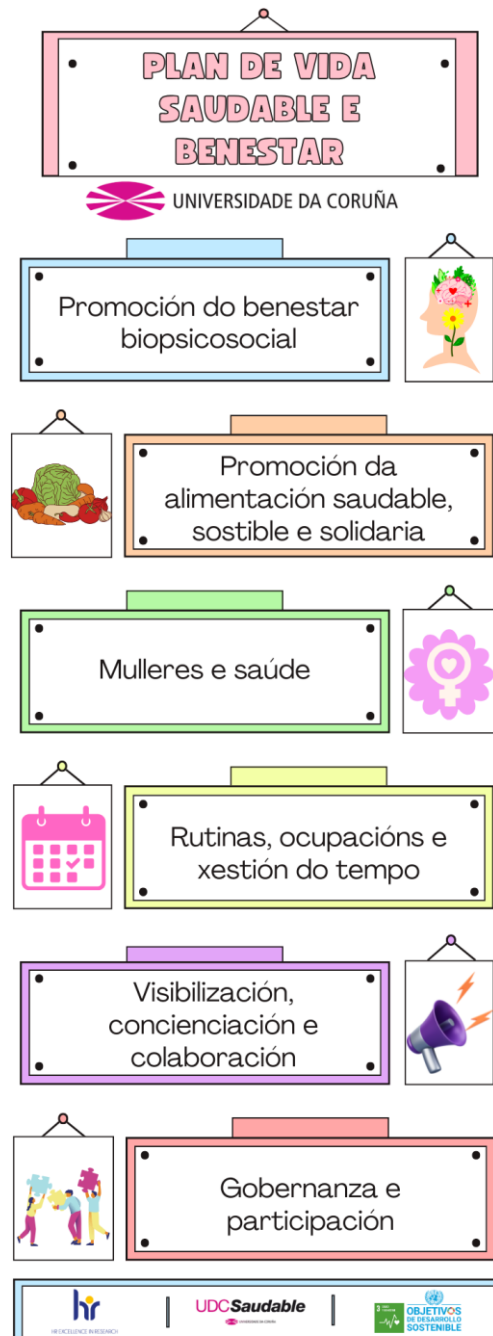


- 15 de marzo de 2025, Día Mundial da Endometriose, no salón de actos do Campus de Ferrol.



01c6d91b-f49c-4d56-8e00-621554872184.MP4

- 17 de marzo de 2025, Envío de documento Ed4 sobre grupo de traballo estrutural a membros da comisión internacional de acreditación de Universidades Promotoras de Saúde.
- 17 de marzo de 2025, Recepción de convenio ABAC(Asociación de Bulimia e Anorexia de A Coruña)-UDC xeral.
- 17 de marzo de 2025, Recepción do díptico e roll up realizado polas bolsseiras UDC Saudable.



- 17 de marzo de 2025, Campaña Hopes.



VIDEO difusión 2.mp4

Si eres estudiante...

¡TE ESTAMOS BUSCANDO!

Completa nuestra encuesta de 6 minutos sobre estilos de vida saludable para ayudarnos en nuestra investigación.

¡Tu participación es muy importante!

- 17 de marzo de 2025, Reunión UDC Saudable con Fibro Visibles e propuesta de convenio.



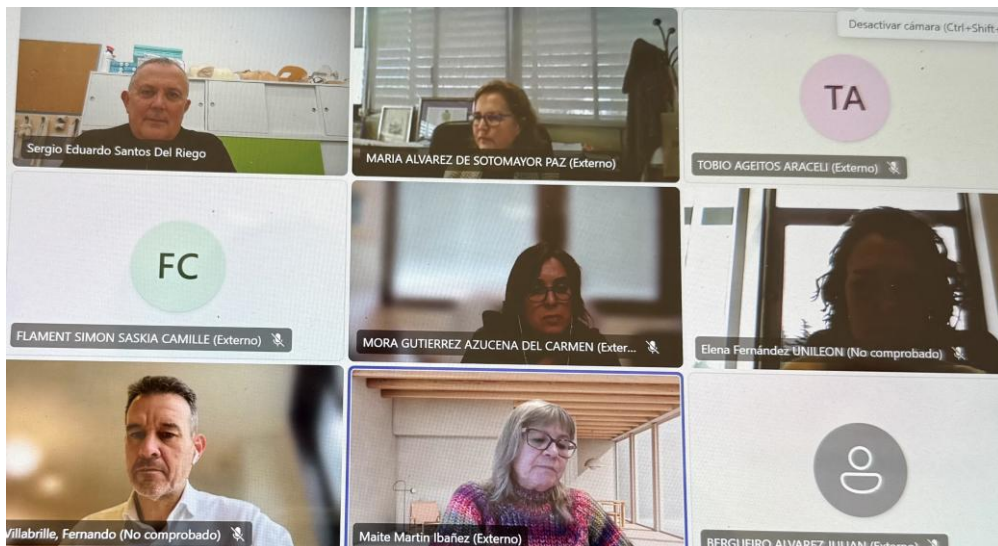
- 18 de marzo de 2025, Doazón de sangue en Campus da Zapateira baixo.

The poster features a blue border and a white background. At the top, there is an image of a bus and social media icons. The main title is 'Non perdas este bus DOA SANGUE' in blue and red. Below it, a subtitle reads: 'A vida de moitas persoas depende de que non perdas este bus, cada día precisamos máis de 400 doazóns nos hospitais galegos.' The event locations are listed as 'F. DE CIENCIAS', 'E.T.S. DE ARQUITECTURA', and 'E.U. DE ARQUITECTURA TÉCNICA'. The dates are 'Martes, 18 de marzo' and 'Mércores, 19 de marzo'. The location is 'UNIDADE MÓBIL NA PARADA DO BUS, DIANTE DA FACULTADE'. The times are '09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas'. Logos for 'Oficina de Cooperación e Voluntariado', 'UDC Saudable', and 'UNIVERSIDADE DA CORUÑA' are present. A QR code is also included. At the bottom, there is text about donation requirements: 'Para doar sangue hai que almorzar e despois de xantar espere 2 horas. Non esqueza traer a tarxeta de doazón, DINI ou documento similar. Informe ao médico se está a tomar algún medicamento.' It also states: 'Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos da túa vida para salvar a doutros.' Logos for 'AGENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE', '900 100 828', and 'Red Española de Universidades Promotoras de Salud' are at the bottom.

- 18 de marzo de 2025, Reunión UDC Saudable con AFFINOR.



- 19 de marzo de 2025, Reunión One Health coas universidades participantes (teams).



- 19 de marzo de 2025, Reunión Nutriciona-UDC Saudable: Proposta de microvídeos de mercados e receitas e tres entidades: Ingada, Alcer e Parkinson.
- 20 de marzo de 2025, Newsletter UDC Saudable número 13, marzo-2025 con



O futuro é agora: compromiso activo coa sustentabilidade

Na Universidade da Coruña (UDC), o estudiantado xoga un papel fundamental na promoción da sustentabilidade e a protección do medio ambiente. A UDC reconece que os estudantes son axentes de cambio clave e fomenta a súa participación activa na construción dun futuro máis sustentable.

A UDC ofrécelle ao estudiantado oportunidades para aprender sobre os desafíos ambientais a través de programas de formación, proxectos de investigación e actividades de sensibilización. A universidade anima a todos os grupos de interese a involucrarse en iniciativas que promovan a sustentabilidade no campus, como a xestión de residuos, o aforro enerxético e a mobilidade responsable.

Ademais, a UDC apoia iniciativas estudiantís que buscan abordar os problemas ambientais a nivel local e global. A universidade proporciona recursos e apoio a asociacións e estudiantado que traballan en proxectos relacionados coa conservación da natureza, a loita contra o cambio climático e a promoción de estilos de vida saudables.

Para levar a cabo estas accións, a Oficina de Sustentabilidade da UDC desempeña un papel crucial neste labor, a través da definición e implementación de políticas ambientais activas na comunidade. A Oficina coordina as accións medioambientais en todos os ámbitos da UDC, desde a xestión de recursos ata a promoción da educación ambiental. Así mesmo, a Oficina de Sustentabilidade da UDC traballa en estreita colaboración co estudiantado, o persoal docente e investigador e outras institucións para impulsar proxectos e iniciativas conxuntas que contribúan a un futuro máis sustentable.

Non esperes máis. Comeza hoxe a construír un futuro máis sustentable!

Emma Enríquez Merayo
Directora de Nutrición
udc.saudable@nutriciona.es



"Adiós ríos, adiós fontes
adiós, regatos pequenos;
adiós, vista dos meus ollos,
non sei cándo nos veremos.

Miña terra, miña terra,
terra donde m'eu criei,
hortiña que quero tanto,
figueiriñas que prantei.

Prados, ríos, arboredas,
pinares que move o vento,
paxariños piadores,
casiña d'o meu contento.

Muiño dos castañaes,
noites craras do luar,
campaniñas timbradoiras
da igrexiña do lugar.

Amoriñas das silveiras
que eu lle daba ó meu amor,
camiñiños antre o millo,
¡adiós para sempre adiós!"

Rosalía de Castro



@udc_oficial

- 20 de marzo de 2025, Reunión Comisión Internacional RIUPS do grupo de traballo estrutural.



- 20 de marzo de 2025, "Aportación de las Reales Academias de Medicina de España", realizado por la Real Academia Nacional de Medicina con motivo del X Aniversario de la proclamación de su Majestad el Rey Felipe VI". Na páxina 179 inicia o capítulo dedicado á Real Academia de Medicina de Galicia.
<https://ranm.es/aportacion-de-las-reales-academias-de-medicina-de-espana/>
- 20 de marzo de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable: Importancia da Hidratación.



HIDRATACIÓN-.mp4

- 21 de marzo de 2025, Asignación de temáticas de autoaprendizaxe-servizo dirixido para os meses de abril e maio das bolsaeras UDC Saudable.
- 21 de marzo de 2025, Recepción do Climping de Alcer Coruña con motivo das múltiples campañas realizadas co motivo do día mundial do ril.
- 24 de marzo de 2025, Reunión coa Presidenta da Fundación ASPANAES aos efectos de concretar un convenio.
- 24 de marzo de 2025, Reunión coa Presidenta da Asociación de Bulimia e Anorexia de A Coruña (ABAC).
- 24 de marzo de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable-Marzo 2025:

ALIMENTOS E PRATOS DE TEMPADA NA PRIMAVERA

🍷 Algúns exemplos dos alimentos de TEMPADA na PRIMAVERA serían: amorodos, limón, laranxa, aguacate, pomelo, acelgas, espinacas, coliflor, remolacha, alcachofa, espárragos e fabas, entre outros.

Deixámosvos algunhas ideas de pratos con estes alimentos:

- Ensalada de remolacha, espinacas, amorodos, queixo de cabra e noces 🍷
 - Tosta de ovo, espárragos trigueros e aguacate
 - Crema de fabas e espárragos
 - Hummus de alcachofas e garavanzos
 - Pizza de coliflor con tomate, mozzarella e alfábega 🍷
- 25 de marzo de 2025, Xornada de portas abertas no Campus de Ferrol (estudantes de Bacherelato).





- 25 de marzo de 2025, Reunión organizativa de dous cursos para o CUFIE: adiccións e habilidades para a vida.



- 25 de marzo de 2025, Mesa informativa sobre adiccións na Facultade de Socioloxía.

NIN+ NIN-

Punto de información sobre drogas

Información contrastada
Pautas de actuación
Asesoramento
Confidencialidade garantida

 25 DE MARZO  10:00 - 12:00h

 FACULTADE DE SOCIOLOXÍA E CC. DA COMUNICACIÓN

- 25 de marzo de 2025, Programa Enworking-Radio CUAC coa Liga Reumatolóxica Galega

<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/8x10/>



- 25, 26 e 27 de marzo de 2025, Campaña de doazón de sangue na Facultade de Informática e a Escola Técnica Superior de Enxeñería de Camiños, Canais e Portos.

A poster for a blood donation campaign. At the top, it says 'Non perdas este bus DOA SANGUE' with a bus icon. Below that, it states 'A vida de moitas persoas depende de que non perdas este bus, cada día precisamos máis de 400 doazóns nos hospitais galegos.' The main text reads 'F. INFORMÁTICA' followed by the dates: 'Martes, 25 de marzo', 'Mércores, 26 de marzo', and 'Xoves, 27 de marzo'. The location is 'UNIDADE MÓBIL NO APARCADOIRO DA FACULTADE DE INFORMÁTICA' with times '09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas'. Logos for 'UDC Saudable' and 'UNIVERSIDADE DA CORUÑA' are present. At the bottom, it provides instructions: '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.' It also includes the text 'Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos da túa vida para salvar a doutros.' and logos for 'AGENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE' and '900 100 828'.

- 26 de marzo de 2025, Reunión da Comisión RIUPS de Habilidades para a Vida.
- 27 de marzo de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable: **COÑECEDES A DIFERENZA ENTRE PREBIÓTICOS E PROBIÓTICOS?** 🗣️

⇨ **PREBIÓTICOS:** Son fibras non dixeribles que actúan como alimento para as bacterias do teu intestino.

→ Onde os podemos atopar? En alimentos como a cebola, o allo, espárragos, plátano verde, almidón resistente e a avea, entre outros. 🧅 🥒 🌾

⇨ **PROBIÓTICOS:** Son microorganismos vivos que, ao ser consumidos en cantidades adecuadas, poden aportar beneficios para a túa saúde dixestiva.



→ Hai alimentos que teñen un potencial efecto probiótico como poden ser os alimentos fermentados como o iogur, kéfir, kimchi, chucrut, ou os fermentados de soia coma o natto ou o miso. 🍶

✦ Moitas grazas a María Rodríguez, bolseira da UDC saudable.

** A adición de alimentos ou complementos é específica e individual según as características ou posibles patoloxías de cada persoa.



PREBIÓTICOS_PROBIÓTICOS.mp4

- 27 de marzo de 2025, Reunión Comisión Internacional RIUPS do grupo de traballo estrutural.
- 27 de marzo de 2025, Curso IA en liña: O impacto da IA na escritura e difusión científica: malas prácticas e desafíos na transparencia. TCB 10 cousas que non coñeces sobre IA na difusión científica e como está afectando á transparencia.
- 27 de marzo de 2025, Recepción das infografías das bolseiras María Rodríguez e Sandra Gallardo de setembro 2025 a febreiro 2026 para a campañas mensual UDC Saudable.
- 28 de marzo de 2025, Ubicación das infografías da campañaa mensual UDC Saudable na web UDC Saudable.
- 28 de marzo de 2025, Reunión Comisión Internacional RIUPS de certificación.

- 28 de marzo de 2025, Publicidade RIUPS sobre novo boletín estudiantil.



- 31 de marzo de 2025, Alegacións ao anteproxecto de estatutos UDC (LOSU) en relación co artigo 156: proponse Unidade de Vida Saudable e Benestar, poñer benestar biopsicosocial (eixo 1) en lugar de emocional e una frase de estilos de vida saudable entre os dereitos do estudiantado.
- 1 de abril de 2025, Campañas de doazón de sangue no Campus de Elviña.

- 1 de abril de 2025, Conferencia Nutrición no Deporte. Facultad de Ciencias do Deporte e a Educación Física (82 persoas).



- 2 de abril de 2025, Mesa informativa Nin + Nin – Cruz Vermella Xuvenil na Facultade de Fisioterapia.



- 3 de abril de 2024, Difusión curso Fames e Emocions da Escola de Alimentación UDC Saudable-Centro Universitario de Riazor.

Curso

FAMES E EMOCIONS

→ 10, 24 y 29 de ABRIL 2025 | 16-18h

→ Aula 2 do **Centro Universitario de Riazor** (CUR)

INSCRIPCIÓN E PRAZO
Envía un mail a nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es, poñendo nome completo, facultade e dni inscripción ata o 9 de abril

poderase solicitar o recoñecemento das horas cursadas segundo a Resolución reitoral de 23/11/2023 na que se establecen as actividades polas que se recoñecen os créditos

- 4 de abril de 2025, Inicio da organización da conferencia Voz de Pacientes sobre Linfedema e Lipedema.
- 4 de abril de 2025, Infografía sobre Fibromialxia-abril.

FIBROMIALXIA

¿QUÉ É A FIBROMIALXIA?

FATIGA
Cansaza que non se recupera co descanso diario

ALTERACIÓNS DO SONO
Insomnio principalmente: de conciliación, despertares nocturnos e sono non reparador

ALTERACIÓNS COGNITIVAS
Problemas de concentración e memoria, así como dificultades na toma de decisións

HIPERSENSIBILIDADE Ó RUIDO, Á LUZ, Ó FRÍO, Ó CALOR E OUTROS ESTÍMULOS

TRASTORNOS DO ESTADO DE ÁNIMO
Ansiedade
Depresión

¿A QUÉN AFECTA?

2.45% POBOACIÓN ESPAÑOLA

MAIORITARIAMENTE MULLERES

IDADE
Aparece entre os 25 e os 45 anos, aínda que tamén pode darse na infancia ou adolescencia

32-40% SON HOMES
Ata o de agora críase que só o 10% das persoas con fibromialxia eran homes, pero parece ser que existe un infradiagnóstico

DIAGNÓSTICO

CRITERIOS ACR 2016

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

- **Índice de dor Xeneralizada (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)

RECOMENDACIÓNS

Exercicio terapéutico
Tenta buscar o exercicio que máis che guste, se adapta 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 escólle as primeiras horas da mañá

Nutrición antiinflamatoria:

- Frutas e verduras
- Pescado azul
- Frutos secos e sementes
- Tubérculos
- Especies: romero, cúrcuma, xenebre.
- Evita os alimentos procesados e controla o exceso 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:
Escollar a túa música favorita, paseos en natureza, bailar/zer, poden ser actividades que che axuden a xestionar a dor/fatiga o teu ritmo e evita comparacións co que facías antes)

- 4 de abril de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable abril 2025: Picnic Saudables.

5 consellos para un PICNIC SAUDABLE

LEVA FROITAS

As que máis che gusten.
Podes utilizar un recipiente hermético.



BOCATAS INTEGRAIS

Escolle un pan integral e engádelle de recheo aguacate, tomate, leituga, proteína...



HIDRATACIÓN

Auga, auga aromatizada con froita, herbas aromáticas...



EVITA PLÁSTICOS

Utiliza utensilios reutilizables e envases de vidro.



CRUDITÉS DE VERDURAS

Leva snack de cenorias, pepino ou pementos en tiras, e acompañaos con hummus!



- 4 de abril de 2025, Asistencia ao nomeamento de nova correspondente nunha conferencia sobre o Cancro Infantil.



- 7 de abril de 2025, Día Mundial da Saúde.

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE 3 SALUD Y BIENESTAR

Hoxe é o mellor día para comezar a respirar saúde. Di **NON** ao tabaco e ao vapeo.

7 de abril

Día Mundial da Saúde

Cada inhalación non é só fume ou vapor, é un paso máis cara a enfermidades irreversibles. O tabaco causa máis de 8 millóns de mortes ao ano e o vapeo non é unha alternativa segura: tamén afecta aos teus pulmóns e ao teu corazón.

UDC Saudable

- 7 de abril de 2025, Día Mundial da Saúde. Universidade Internacional de Andalucía. REUPS Saudable Abril-2024

Universidad Internacional de Andalucía

POR UNHA SAÚDE INTEGRAL: FÍSICA, PSICOLÓXICA E SOCIAL



- 7 de abril de 2025, Comunicación de poñentes en conferencias na RAMG (Affinor, 12 de maio; AGL, 10 de xuño; profesor Seoane o 30 de outubro –clausura Outubro UDC Saudable e profesora Movilla o 11 de decembro)
- 8 de abril de 2025, Doazón de sangue no Campus da Zapateira.



- 8 de abril de 2025, Enworking, Radio Cuac. Teño Parkinson, E agora que? Asociación Parkinson Galicia-Coruña.
<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/8x11/>



Programa Radio Enworking

8ª Temporada-Episodio nº 11

Martes 8/04/2025

A las 20:00 h



TENGO PARKINSON
¿Y ahora qué?



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

EnWorking
Personas, Empresas y Organizaciones

CUAC FM 103.4
A RADIO PROMOTORA DA CORUÑA

- 9 de abril de 2025, Doazón de sangue no Campus de Elviña.

**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.

CAMPUS DE ELVIÑA

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

Mércores, 9 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 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
900 100 828

- 10 de abril de 2025, III Curso: Fames e Emocións, Escola de Alimentación UDC Saudable (Centro Universitario de Riazor).

Curso

FAMES E EMOCIONS

→ 10, 24 y 29 de ABRIL 2025 | 16-18h

→ Aula 2 do **Centro Universitario de Riazor** (CUR)

INSCRIPCIÓN E PRAZO
Envía un mail a nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es, poñendo nome completo, facultade e dni data tope para a inscrición: 10 de febreiro

poderase solicitar o recoñecemento das horas cursadas segundo a Resolución reitoral de 23/11/2023 na que se establecen as actividades polas que se recoñecen os créditos

- 11 de abril de 2025, Asuntos de intendencia organizativa: RAMG, Enworking, Newsletter UDC Saudable.
- 15 de abril de 2025, Novo convenio UDC Saudable-Cruz Vermella.
- 22 de abril de 2025, Asuntos de intendencia UDC Saudable.
- 22 de abril de 2025, Vídeo InfoNutriciona en colaboración con Alcer Coruña.



ALCER-.mp4

- 22 de abril de 2025, Recepción da entrevista da Liga Reumatolóxica Galega para a Newsletter UDC Saudable número 15.
- 22 de abril de 2025, Tráfico de drogas do Plan Nacional sobre Drogas, do Ministerio de Sanidade, envío a comunicación UDC, entre outros.
- 22 de abril de 2025; Enworking, Radio CUAC con ACOPROS.

Programa Radio Enworking

8ª Temporada-Episodio nº 12

Martes 22/04/2025

A las 20:00 h



PÉRDIDA DE AUDICIÓN:
la importancia del diagnóstico precoz y
la adaptación protésica temprana

ACOPROS
Asociación de Colaboración y Promoción del Sordo

EnWorking
Personas, Empresas y Organizaciones

UDC Saudable
Investigación en Salud

CUAC FM 103.4
A RADIO COMUNITARIA DA CORUÑA

<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/8x12>



- 22 de abril de 2025, Difusión sobre “A túa nova foto de perfil se consumes ou traficas con drogas no estranxeiro”, Plan Nacional de Drogas, Ministerio de Sanidade.



MPDL_2025_GAL_1080x1920 px 10s.mp4



MPDL_2025_GAL_1080x1920 px 25s.mp4



- 22 de abril de 2025, Difusión de cartaces do evento da RAMG para o día mundial de Fibromialxia e Fatiga Crónica.



Real Academia de Medicina de Galicia

CICLO DE CONFERENCIAS: VOZ DE PACIENTES

FIBROMIALXIA E FATIGA CRÓNICA



Intervencións

“Impacto na calidade de vida. Un proceso de aprendizaxe e cambio”

Dona María José Leira Dobbarrio, Xestión no ámbito administrativo de empresas, Secretaria

“Papel e retos do asociacionismo”

Dona Elena María López Blanco, Presidenta AFFINOR, Avogada do ICAF

“Investigación e Intervención terapéutica”

Dona Lucía Moreda Santamaría, Tesoureira AFFINOR, Terapeuta ocupacional

Fará a presentación da Sesión e das Conferenciantes

Dr.D. Sergio Santos del Riego, Director UDC Saudable e Académico Correspondente

Día e Hora: **luns 12 de maio de 2025, ás 19:00 horas**

Día Mundial da Fibromialxia e da Fatiga Crónica

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

Entrada pública ata completar aforo

- 23 de abril de 2025, Ciclo de conferencias UDC Saudable na ETS de Náutica e Máquinas (4 presenciais e 11 on line: 15 total).

A vitamina D e o seu impacto na saúde

Mércores 23 de abril

ETS Náutica e Máquinas

Día: mércores 23 de abril

Hora: 15.30

TEAMS

UNIVERSIDADE DA CORUÑA nutriciona UDC Saudable

- 23 de abril de 2025, InfodrogasAsfedro UDC Saudable

INFODROGAS

23 ABRIL

PUNTO MÓBIL
C.Cultural Campus Ferrol-Esteiro
10-12h

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 24 de abril de 2025, Ciclo de conferencias UDC Saudable nas facultades de Filloxía e Turismo.

**Alimentación vexetariana
ou vegana: como facela
correctamente**

Xoves 24 de abril

Aula 1.5 da Facultade de
Filloxía e Turismo

Día:
xoves
24 de abril

Hora:
10.45



- 24 de abril de 2025, Reunión coa profesora Zeltia Naia Entonado, fisioterapeuta, proposta de coordinación do eixo de mulleres e saúde.

- 25 de abril de 2025, Conferencia Affinor-Querendo Mulleres con Endometriose.



- 25 de abril de 2025, Reunión con la profesora Maite Carrillo, Catedrática USC do grupo de investigación Benestar centrado no afrontamento do dor.
- 25 de abril de 2025, Newsletter UDC Saudable número 14, abril-2025.
<https://drive.google.com/file/d/1o2YmRwHUVd4nEdOnEqY5T43Xc3rl-dn/view>



- 28 de abril de 2025, Apagón de luz, Reunión UDC Saudable coa Presidenta da Fundación ASPANAES da dirección UDC Saudable.



- 29 de abril de 2025, Envío do modelo de convenio para a Fundación ASPANAES.
- 29 de abril de 2025, 'Que fago cos alimentos refrixerados despois dun apagón de luz? InfoNutriciona UDC Saudable.

CONXELADOR

DESPOIS DO APAGÓN/CORTE DE LUZ...



SE ESTÁ CHEO E CERRADO:
PODE MANTER OS ALIMENTOS
CONXELADOS **ATA 48 H.**

SE NON ESTÁ CHEO E MANTENSE
CERRADO:
PODE CONSERVAR OS ALIMENTOS
CONXELADOS ATA **UNHAS 24 H**

SE PASARON MÁIS DE 24 H, IMPORTANTE COMPROBAR A
T°. E SE SEGUE O ALIMENTO CONXELADO OU ESTÁ
DESCONXELADO, NO CAL TERÍAMOS QUE REXEITALO.

FRIGORÍFICO

DESPOIS DO APAGÓN/CORTE DE LUZ...

O FRIGORÍFICO
MANTÉN A T°
SEGURA (4-5°C)
DURANTE **UNHAS
4 HORAS.**

TENTA NON
ABRILLO SE NON
É NECESARIO.
POSTO QUE
VARÍA A T°

SE PASARON MÁIS DE
4 H SEN LUZ... REvisa
A T° A QUE ESTÁ O
FRIGORÍFICO CANDO
VOLVA E OS
ALIMENTOS QUE TES

X DÉBENSE TIRAR

- CARNES FRESCAS OU COCIÑADAS
- PESCADO OU MARISCO
- OVOS E PRATOS PREPARADOS
- FROITAS CORTADAS
- VERDURAS E HORTALIZAS CORTADAS
- LÁCTEOS: LEITE, QUEIXOS FRESCOS, DE TIPO CREMA...



- 30 de abril de 2025, Infografía da Fundación e Asociación LAR Pro Saúde Mental sobre “A incerteza desencadenante de ansiedade”.



- 2 de maio de 2025, Que declaración e reclamo nutricional podemos atopar nos alimentos referente ao azucre? InfoNutriciona UDC Saudable.

⇨ **BAIXO CONTIDO EN AZUCRES:** se non contén máis de 5 g por 100 g en sólidos e de 2,5 g por 100 ml en líquidos ↓

⇨ **SEN AZUCRES:** soamente poderán declararse que un alimento non contén azucres se non ten máis de 0,5 g de azucres por 100 g ou 100 ml.

⇨ **SEN AZUCRES ENGADIDOS:** se non se engadiron ao produto ningún monosacárido nin disacárido

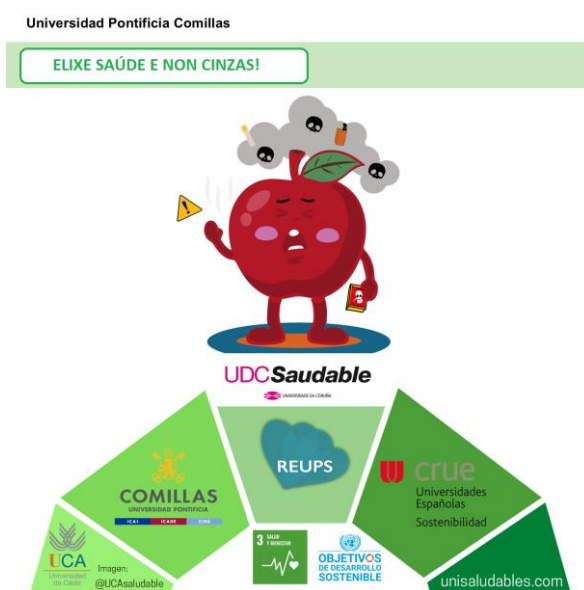
⇨ Se son **AZUCRES NATURALMENTE** presentes, deberá figurar que contén azucres naturalmente presentes

Ollo con estas etiquetas. Soen asociarse a menor contido de azucre como tal engadido, pero por contra, pode que se lle engadan EDULCORANTES coma os polialcois; e estos se se consumen en exceso poden provocar malestar dixestivo e ter un efecto laxante en persoas susceptibles dos mesmos.



AZUCRE-ETIQUETAXE.mp4

- 2 de maio de 2025, Recepción do mensaxe mensual REUPS Saudable, Grazas á Universidade de Comillas. 31 de maio, día mundial sen tabaco.



- 2 de maio de 2025, Recepción do profesor Rodríguez Villamil como académico numerario de Xeriatria da RAMG.



- 5 de maio de 2025, Envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social de entidades do Consello UDC de Comunidade e Saúde invitadas para a próxima Xornada de Benvida da UDC.
- 5 de maio de 2025, Envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social da memoria UDC Saudable para a memoria do Reitor 2024.
- 5 de maio de 2025, Cambio de nome da Rede de Entidades UDC Saudable á Consello UDC de Comunidade e Saúde.
- 5 de maio de 2025, Reunión coa vicerreitora de Campus de Ferrol e Responsabilidade Social: día mundial sen tabaco, congreso Limerick, congreso de UPS de la Universidade de Málaga, cursos SEDRA, entre outros temas.
- 5 de maio de 2025, Proposta de cursos a SEDRA-FPFL para a Universidade da Coruña.
- 5 de maio de 2025, Nova responsable do eixo 3 sobre mulleres e saúde, profesora Zeltia Naia Entonado, profesora fisioterapeuta e cese da profesora Laura Nieto Riveiro, profesora terapeuta ocupacional. Grazas a ambas.
- 6 de maio de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable: Despensa.



- 6 de maio de 2025, Enworking Radio CUAC coa invitación de ASFEDRO no marco UDC Saudable.

<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/8x13/>



Programa Radio Enworking



8ª Temporada-Episodio nº 13

Martes 6/05/2025

A las 20:00 h

PRESENTE Y FUTURO DE LAS ADICCIONES

ASOCIACIÓN FERROLANA DE DROGODEPENDENCIAS



EnWorking
Personas, Empresas y Organizaciones

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

CUAC FM 103.4
A RADIO COMUNITARIA DA CORUÑA

- 7 de maio de 2025, Mesa informativa sobre adiccións na Escola de Relacións Laborais.



- 8 de maio de 2025, Impacto da IA nas habilidades críticas do estudante ao facer os seus traballos académicos.
- 8 de maio de 2025, Recepción de convenios AECC Campus sen Fume-Campus de Ferrol.
- 8 de maio de 2025, Proposta de convenio ACLAD-UDC.
- 8 de maio de 2025, Recepción da notificación dos premios primeiro e segundo You Tube de Info Tu Punto, Plan Nacional de Drogas: Lucía Vázquez Amor (Educación primaria), primer premio; e Diego Otero Saavedra (Comunicación), segundo premio.
- 8 de maio de 2025, Envío a oficina de sustentabilidade para alegacións da consulta previa ao novo proxecto de RD de envases e residuos de envases (Iniciativa One Health).
- 8 de maio de 2025, Preparación de alegacións para vicerreitor de Economía e planificación (CES) do Anteprojecto de lei de protección da saúde das persoas menores e prevención das condutas adictivas.
- 12 de maio de 2025, Aprobación de novos Estatutos UDC (LOSU) coa aprobación formal da Unidade de Vida Saudable e Benestar, máis de dez anos despois da primeira constitución en Consello de Goberno de 28 de novembro de 2014, nos termos seguintes:

Artículo 33.- Derechos y deberes

2.h.-a recibir orientación psicopedagógica y atención a la salud mental y emocional y acceder a programas y recursos que fomenten hábitos, rutinas y estilos de vida saludables.

Artículo 160.- Unidad de Vida Saludable y Bienestar

1.- La Universidad impulsará programas de salud dirigidos a las personas que integran la comunidad universitaria, así como a la prestación de servicios gratuitos de orientación psicopedagógica, de prevención y de fomento del bienestar físico, psicológico y social de toda la comunidad universitaria y, en especial, del estudiantado.

2.- Establecer estos servicios podrá requerir de la colaboración de otras entidades públicas y privadas y, nombradamente, de la Administración autonómica, con los que se impulsará la suscripción de los oportunos convenios.

- 12 de maio de 2025, Recepción de infografía de AFFINOR con motivo do día 12 de maio, día mundial de Fibromialxia e Fatiga Crónica.








UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

12 DE MAIO
DÍA MUNDIAL DA FIBROMIALXIA
E SÍNDROME DA FATIGA CRÓNICA

Trátase dunha enfermidade reumatolóxica que causa unha dor xeral no sistema músculo-esquelético, ademais de xerar un cansancio persistente.
A porcentaxe de afectados no mundo atópase entre un 2% e un 7%.

SÍNTOMAS

 Dor de garganta e cabeza	 Dor muscular	 Fatiga constante
 Falta de concentración e problemas de memoria	 Insomnio	 Mareos crónicos

 **OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE**

 **crue**
Universidades Españolas

- 12 de maio de 2025, Conferencia Voz de Pacientes, con motivo do día mundial da Fibromialxia e Fatiga Crónica, na sede da Real Academia de Medicina de Galicia.



Real Academia de Medicina de Galicia
Ciclo de Conferencias: Voz de Pacientes

FIBROMIALGIA Y FATIGA CRÓNICA



Intervienen

D^a. María José Leira Dobarrio.

Gestión en el ámbito administrativo de empresas. Secretaria.
"IMPACTO EN LA CALIDAD DE VIDA. UN PROCESO DE APRENDIZAJE Y CAMBIO"

D^a. Elena M^a López Blanco

Presidenta de AFFINOR. Abogada del ICAF.
"PAPEL Y RETOS DEL ASOCIACIONISMO"

D^a Lucía Moreda Santamaría

Tesorera de AFFINOR. Terapeuta ocupacional.
"INVESTIGACIÓN E INTERVENCIÓN TERAPEÚTICA"

Hará la presentación de la Sesión y de las Conferenciantes

Dr. D. Sergio Santos del Riego

Director de la UDC Saudable y Académico Correspondiente

Día y Hora: Lunes 12 de mayo de 2025, a las 19:00 horas.
Día Mundial de la Fibromialgia y Fatiga Crónica
Salón de Actos de la Real Academia de Medicina. C/Durán Loriga, 10. A Coruña.

ENTRADA PÚBLICA

Vicerrectoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Real Academia de Medicina de Galicia
CICLO DE CONFERENCIAS: VOZ DE PACIENTES
FIBROMIALXIA E FATIGA CRÓNICA



Intervencións

"Impacto na calidade de vida. Un proceso de aprendizaxe e cambio"
Dona María José Leira Dobbarrio, Xestión no ámbito administrativo de empresas, Secretaria

"Papel e retos do asociacionismo"
Dona Elena María López Blanco, Presidenta AFFINOR, Avogada do ICAF

"Investigación e Intervención terapéutica"
Dona Lucía Moreda Santamaría, Tesoureira AFFINOR, Terapeuta ocupacional

Fará a presentación da Sesión e das Conferencias
Dr.D. Sergio Santos del Riego, Director UDC Saudable e Académico Correspondente

Día e Hora: **luns 12 de maio de 2025, ás 19:00 horas**
Día Mundial da Fibromialxia e da Fatiga Crónica

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

Entrada pública ata completar aforo



- 13 de maio de 2025, Felicitacións ao reitor, vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e director UDC Saudable con motivo dos artigos 33.2.h (dereitos relacionados coa orientación psicopedagóxica e atención psicolóxica e estilos de vida saudable) e 159 (Unidade de Vida Saudable e Benestar) por parte do Presidente RIUPS, profesor Hiram Arroyo; Presidente REUPS profesor Antoni Aquiló, e Presidenta honorífica REUPS, profesora Carmen Gallardo.



- 14 de maio de 2025, Nota de prensa REUPS: https://unisaludables.com/2025/05/14/aprobados-los-nuevos-estatutos-de-la-universidade-da-coruna-reforzando-el-compromiso-institucional-con-la-salud-y-el-bienestar-de-la-comunidad-universitaria/?fbclid=IwY2xjawKRggRleHRuA2FlbQIxMABicmlkETFTZ2hXUIJnZXIJRDlxajJNAR5oAMKJH-DD9N94gr9NZ6lwL2RAMqhlOv7jmmenNCx06lf9c8AfBJrr9-seSQ_aem_dw2aivRej6E6aLCICp0Ubw
- 14 de maio de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable: Época de exames.



ÉPOCA DE EXAMES.mp4

Hoxe, dende @nutricionagroup e @udc.saudable, queremos compartirvos algúns consellos para manter unha rutina saudable durante épocas de exames.



1) Potencia alimentos con contido en OMEGA 3 como peixes azuis e froitos secos coma noces, posto que axudan a función cognitiva e aumento da concentración 🧠👉

2) Leva unha alimentación EQUILIBRADA e variada de forma habitual con legumes, verduras, hidratos de carbono complexos, proteínas... todo isto axuda a un mellor rendemento 🧠☐

3) Mantén unha HIDRATACIÓN adecuada, potenciando auga ou infusión, por exemplo. Evita as bebidas azucradas e estimulantes. As bebidas enerxéticas soer ter alto contido en azucre, cafeína, taurina... e outros compoñentes. ⚠️

☞ Un aumento de cafeína pode ocasionar palpitacións, aumento da frecuencia cardíaca, efectos laxantes, acidez... como maximo 400 mg ao día de cafeína soen ser seguros.

4) Tenta nos días de examen, optar por comidas que sexan fáciles de dixerir. Evita alimentos fritos, ricos en graxas e azucres simples, que poden causar malestar dixestivo.

5) Coida o DESCANSO e a xestión do ESTRÉS: Un bo descanso é esencial para un rendemento óptimo. Tenta durmir entre 7-8 horas cada noite, evita as pantallas previas a dormir así como consumos de cafeína que poden alterar o sono. 📱xzzz😴

- 14 de maio de 2025, Recepción e envío de 4 infografías elaboradas polas bolseiras UDC Saudable para Puntos de Lectura e Intercambio de Libros.
- 19 de maio de 2025, Reunión da vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e o director UDC Saudable co profesor Manuel Avelino Giráldez, director da cátedra Exercicio Físico-AECC.
- 20 de maio de 2025, Firma convenio UDC coa Fundación Autismo A Coruña na Reitoría. <https://www.udc.es/gl/novas/A-Universidade-da-Coruna-asina-un-acordo-coa-Fundacion-Autismo-Coruna-para-fomentar-a-cooperacion-academica-cientifica-e-cultural/>



- 20 de maio de 2025, Recepción de receitas ANFACO-Matriculata.
- 20 de maio de 2025, Recepción de premios Tu Punto.

ADICIONES: TU PUNTO DE MIRA

14º CONCURSO DE VÍDEOS



1º Premio
(1.200 €)

Sal del bucle



Lucía Vázquez Amor

Universidade da Coruña

<https://youtu.be/6N0wd-DZolg?si=n5f0swhYtY0BCXTI>



2º Premio
(1.000 €)

Perdido



Diego Otero Saavedra

Universidade da Coruña

<https://youtu.be/fuCoDyl-zvs?si=EKTMLNii4uATGBI1>



3º Premio
(800 €)

Desconectar para Conectar



Laia Cosculluela Magarzo

Universitat de Girona

https://youtu.be/i21g2DM1h4M?si=uQU-KkC2M63x-_u_

- 20 de maio de 2025, Programa Enworking-Radio CUAC coa presenza de ASCM.



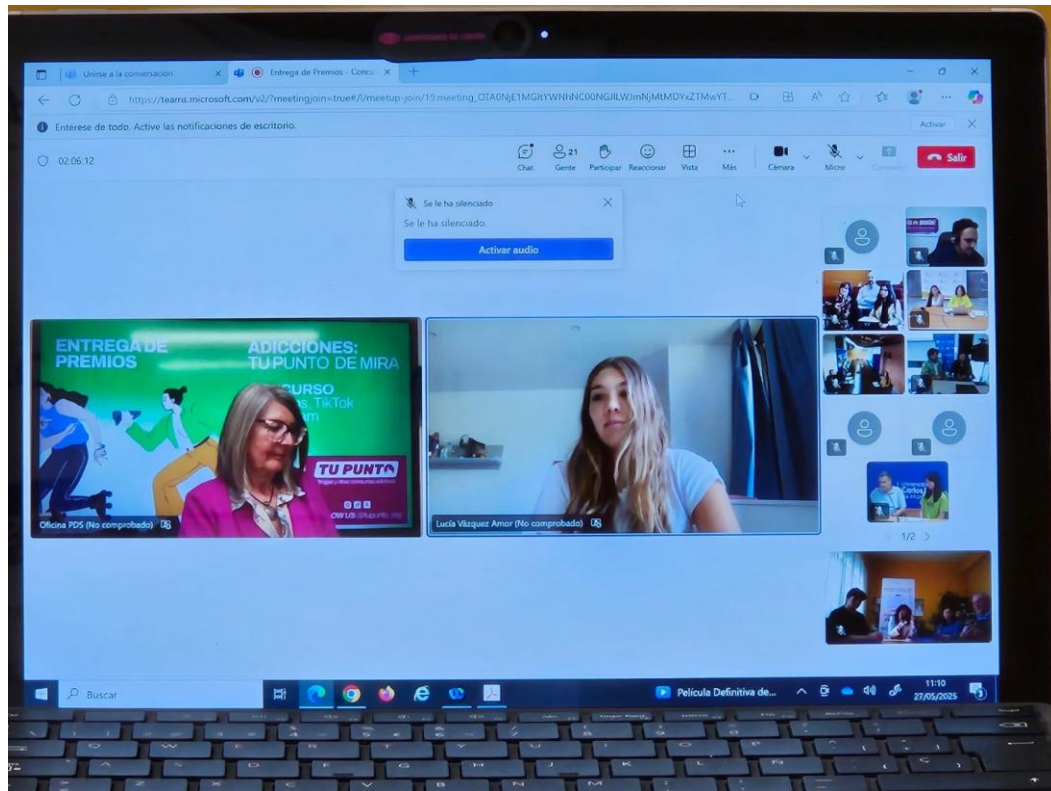
- 21 de maio de 2025, Envío de facturas coas cuotas anuais de One Health e REUPS á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 22 de maio de 2025, Envío a proposta de One Health para solicitar alegacións ao proxecto *RD de comedores alimentación saudable en administracións públicas e en centros de persoas dependentes ou con necesidades especiais*.
- 26 de maio de 2025, Reunión coa coordinadora UDC Saudable de mulleres e saúde profesora Zeltia Naia Entonado.

- 26 de maio de 2025, Envío a bolsas UDC as memorias das bolseiras UDC Saudable María José Fernández Rodríguez e Sandra Gallardo Castaño.
- 26 de maio de 2025, 3 ideas para tupper: Bowl de cuscús con berenxena, cebola e bonito; Wok de arroz integral con pementos e ovo cocido; Ensalada de canónigos con garavanzos, tomatiños cherries, pepino e quinoa.

3 ideas de tuppers



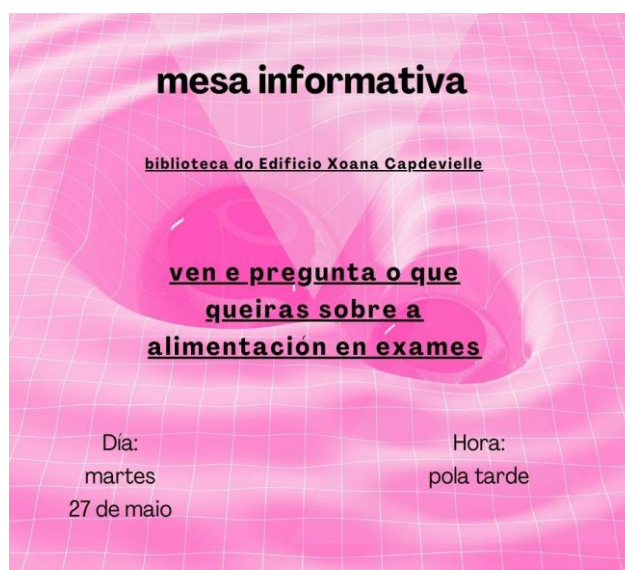
- 27 de maio de 2025, Entrega de premios Adiccións Tu Punto de mira na sede UDC Saudable do Centro Universitario de Riazor. Primeiro premio (1200 euros e diploma): Lucía Vázquez Amor polo seu vídeo de You Tube **Sal del bucle**, https://youtu.be/6N0wd-DZolq?si=Q3v5_a-Bweego1hu e segundo premio (1000 euros e diploma), Diego Otero Saavedra polo vídeo de You Tube **Perdido** <https://youtu.be/fuCoDyl-zvs?si=Wok8Sx7FLTtwfS4->





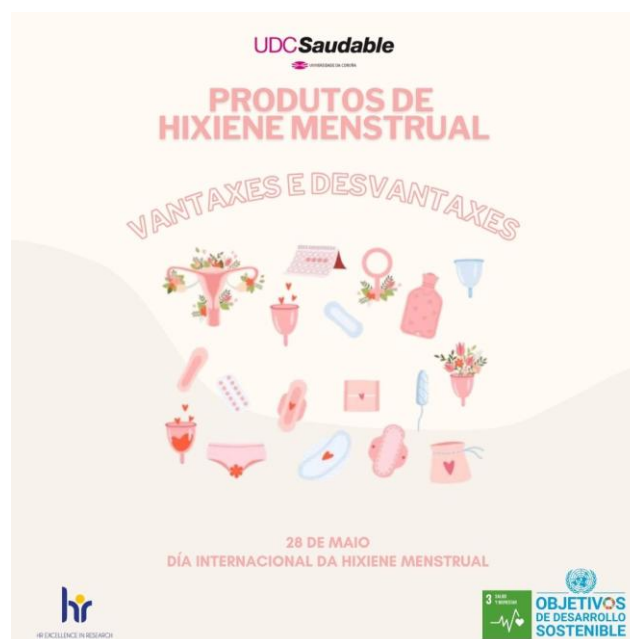
IMG_5688.MOV

- 27 de maio de 2025, mesa informativa de Nutricionista sobre alimentación en exames.





- 28 de maio de 2025, difusión sobre hixiene menstrual feminina con motivo do día da hixiene menstrual.4

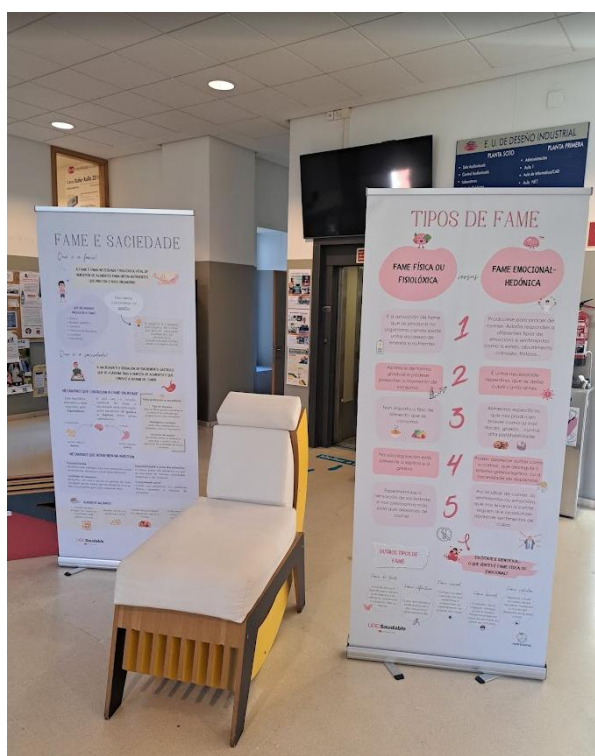


- 28 de maio de 29 de maio de 2025, Inauguración do Campus sen Fume de Ferrol coa presenza do reitor e do presidente da AECC.





- 29 de maio de 2025, Exposición sobre Fames na EUDI.



- 29 de maio de 2025, Reunión on line grupo de universidades promotoras de saúde: información da ministra de sanidade sobre campus universitarios sen fume no RD, anteprojecto de alimentación e persoas

con necesidades especiais, protocolo-guía condutas suicidas e organización e traballo do grupo de actividade física.



- 30 de maio de 2025, “*Salud Mental: Una mirada desde la calidad, los derechos y los determinantes sociales*”, Ministerio de Sanidade <https://www.sanidad.gob.es/areas/saludMental/determinantesSociales.htm>
- 30 de maio de 2025, “*Sanidad incluirá nuevos espacios libres de humo en la futura reforma de la Ley del Tabaco*”, Ministerio de Sanidade. <https://www.sanidad.gob.es/gabinete/notasPrensa.do>
- 30 de maio de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable, logur.



IOGUR- VIDEO UDC.mov

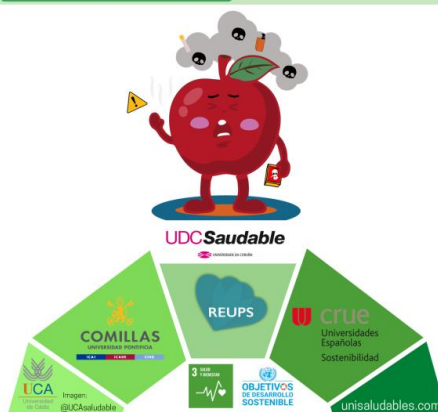
- 30 de maio de 2025, O consumo de drogas, Asfedro.



- 31 de maio de 2025, Día Mundial sen Tabaco.

Universidad Pontificia Comillas

ELIXE SAÚDE E NON CINZAS!



31 DE MAYO DÍA MUNDIAL SIN TABACO

Si hoy decides dejar de fumar

A CORTO PLAZO:
Mejora de la presión arterial y frecuencia cardiaca normalizada.
Disminuye dióxido de carbono en sangre mejorando la oxigenación.
Eliminación de residuos tóxicos del cuerpo, mejorando el olfato y el gusto.
Mejor capacidad pulmonar y circulación sanguínea, mejorando la actividad física.

A MEDIO PLAZO:
Disminución de la tos, congestión nasal y riesgo de enfermedades respiratorias.
El riesgo de enfermedades cardíacas se reduce a la mitad en comparación con un fumador.

A LARGO PLAZO:
Se reduce el riesgo de varios cánceres como el de boca, garganta, esófago, vejiga y pulmón.
Se disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

¡No dejes que la vida se te esfume!

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

- 3 de xuño de 2025, Comentarios e alegacións ao proxecto do novo RD de envases e residuos de envases.
- 3 de xuño de 2025, Consello para loitar contra o estrinximento viaxeiro: Hidratación, Actividade, Consumo de froitas, Poucos ultraprocesados, Baño con tranquilidade.



- 4 de xuño de 2025, Introducción ao uso de IAs xenerativas na docencia e investigación universitaria.
- 5 de xuño de 2025, Presentación ante a prensa do XXX Congreso AFACO no colexio de Farmacéuticos na Rúa Rego da Auga.



- 5 de xuño de 2025, Mesas informativas Alcer Coruña con motivo do día dos doantes de órganos (Centro Universitario de Riazor e Edificio de Apoio no Campus de Ferrol).
- 9 de xuño de 2025, reunión co decano e vicedecana da Facultade de Ciencias da Saúde coa vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e o director UDC Saudable. Motivo: coordinación de rutinas, contornas e transición ocupacional do eixo 4 do plan estratéxico vida saudable e benestar, un compromiso coa comunidade.
- 9 de xuño de 2025, 5 conferencias sobre “Más allá de la IA” <https://www.youtube.com/playlist?list=PLac2vegOKBBqtZ1ItVq1XyAXSdpCMozte> e páxina web sobre integridade académica integridadacademica.com
- 9 de xuño de 2025, vídeo precongresual de Limerick sobre promoción de saúde [The Journey to Limerick: The Renewal of the Okanagan Charter](#)
- 10 de xuño de 2025, Sabías que a UDC está creando un campus libre de fume?
https://www.instagram.com/reel/DKsQqWYouPs/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA== elaborado polo profesor Sergio Santos del Riego, director UDC Saudable.
- 10 de xuño de 2025, Seminario Estival Planificación menú semanal e batchcooking.

Curso estival teórico-práctico

planificación do menú semanal e batchcooking



- 10 e 12 de xuño 18-19h
- Aula 2 do **Centro Universitario de Riazor (CUR)**
- o segundo día cocinaremos o menú dunha semana enteira
- 10 horas lectivas, 6 teórico-prácticas e 4 de traballo persoal

INSCRIPCIÓN E PRAZO
Envia un mail a nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es, poñendo nome completo, facultade e dni inscrición ata o 9 de xuño

poderase solicitar o recoñecemento das horas cursadas segundo a Resolución reitoral de 23/11/2023 na que se establecen as actividades polas que se recoñecen os créditos

UNIVERSIDADE DA CORUÑA nutriciona UDC Saudable

- 10 de xuño de 2025, Linfedema e Lipedema, segunda conferencia Voz de Pacientes na sede da Real Academia de Medicina de Galicia (RAMG) coa presenza da Asociación Galega de Linfedema, Lipedema e trastornos vasculares periféricos.



- 12 de xuño de 2025, Recepción do convenio 183-2025 de Fibrovisibles-UDC.

- 12 de xuño de 2025, Newsletter UDC Saudable número 15, xuño 2025
<https://drive.google.com/drive/folders/1ffogxIEmMjCgEbreVjptZTaWtXgPSDY6>



NOVOS ESTATUTOS DA UDC

CURSO 24/ 25

A UDC consolida o seu **compromiso coa vida saudable** coa aprobación dos novos Estatutos

O Claustro da Universidade da Coruña aprobou o pasado 12 de maio os novos Estatutos da institución, en cumprimento da Lei orgánica do sistema universitario (LOSU), incorporando **por vez primeira un marco normativo sólido a favor da saúde e o benestar** de toda a comunidade universitaria.

Entre as principais novidades, **recoñécese como dereito o acceso a recursos de orientación psicopedagóxica, apoio á saúde mental e programas que fomenten hábitos e estilos de vida saudables**. Ademais, **créase formalmente a Unidade de Vida Saudable e Benestar (artigo 159)**, que impulsará servizos gratuítos de prevención e promoción do benestar físico, psicolóxico e social.

Esta aposta estratéxica **consolida a UDC como un referente nacional e internacional na construción dunha universidade saudable**, amais de ofrecer un firme apoio estrutural ás iniciativas desenvolvidas baixo a marca UDC Saudable.



- 12 de xuño de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable: Volvemos ao supermercado: Cremas de untar.



SUPERMERCADO.mov

- 13 de xuño de 2025, segundo link do congreso de Limerick, <https://youtu.be/yXw8eLFDmRw?si=RFJbgQEfU7o9IN3K>
- 13 de xuño de 2025, emisión de certificado como membro da Comisión Técnica UDC Saudable para a profesora Luisa Santos Fidalgo.
- 13 de xuño de 2025, Envío de documento borrador de desconexión dixital á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 13 de xuño de 2025, Infografía LAR Prosaúde Mental.

Tabaco E SAÚDE MENTAL

RELACION ENTRE TABACO E SAÚDE MENTAL

As persoas con trastornos mentais presentan taxas de tabaquismo de 2 a 3 veces máis altas ca a poboación xeral.

Emprégase para aliviar a ansiedade, o estrés ou os síntomas de abstinencia pero a longo prazo, resulta perxudicial

POR QUE E IMPORTANTE FALAR DISTO

O tabaquismo foi historicamente normalizado nos contornos de saúde mental.

Moitas persoas non reciben o apoio necesario para deixarlo.

É unha forma de dependencia que afecta ao corpo e á mente.

CONSECUENCIAS NA SAÚDE MENTAL

- Aumenta a ansiedade e os síntomas depresivos.
- Reduce a eficacia dos medicamentos psicotrópicos.
- Incrementa o risco de enfermidades físicas,

BENEFICIOS DE DEIXAR DE FUMAR

- Mellora o estado de ánimo.
- Aumenta a enerxía e a autoestima.
- Mellora a calidade do sono.
- Potencia os efectos dos tratamentos psicolóxicos e farmacolóxicos.
- Reduce o risco de enfermidades graves.

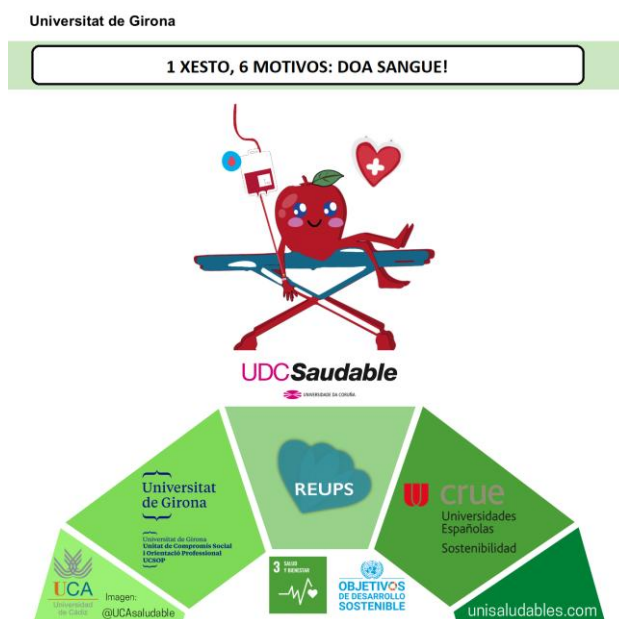
COIDAR A SAÚDE MENTAL TAMÉN E DEIXAR O TABACO

Fundación e Asociación LAR Pro Saúde Mental

- 13 de xuño de 2025, constitución da comisión de redacción do Grao de Medicina.
- 14 de xuño de 2025, Doar sangue salva vidas, campaña mensual UDC Saudable.



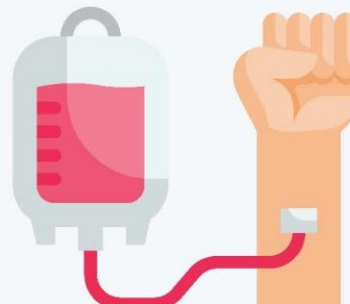
- 14 de xuño de 2025, REUPS xuño 2025, Universitat de Girona.



UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

1 gesto, 6 motivos: Dona Sangre



01

Salvas vidas

Con una sola donación puedes ayudar hasta a 3 personas.



Para conocerte mejor

Como siempre, se analizan a fondo las donaciones recibidas. Esto puede ayudarte a conocer tu propio estado de salud.

02

03

Es rápido y sencillo

En menos de 30 minutos puedes hacer un gran acto de generosidad. Y después, te ofrecerán algo de comer para poder recuperar fuerzas.



Para mejorar la calidad de vida

Muchas personas con enfermedades crónicas necesitan tratamiento de por vida. Con tu donación, puedes ayudar dando más bienestar y dignidad.

04

05

La sangre no se puede fabricar

Solo puede obtenerse de personas solidarias como tú.



Mañana, a lo mejor, le hace falta a uno de los tuyos

Se estima que 1 de cada 5 personas necesitará sangre o componentes sanguíneos a lo largo de su vida. Hoy puedes donar tú, mañana podría necesitarlo alguien cercano.

06

QUIÉN PUEDE Y EN QUÉ ESTADO PUEDE DONAR SANGRE:

Para poder donar sangre, debes cumplir estos requisitos básicos:

- Tener entre **18 y 70 años**
- Pesarse **más de 50 kg**
- Puedes donar **aunque tomes alguna medicación frecuentemente**
- **No hay que acudir en ayunas**
- **No haber donado en los últimos 2 meses**
- No se podrá donar:
 - **+ de 4 veces al año (hombres)**
 - **+ de 3 veces al año (mujeres)**

CONSULTA TU PUNTO DE DONACIÓN MÁS CERCANO

Fuente: Dona sang i salva fins a 3 vides | Sang i Donacions | Banc de Sang | Teixits

Universitat de Girona
Unitat de Compromís Social
i Orientació Professional
UCSOP

- 17 de xuño de 2025, Enworking Radio CUAC, coa presenza da Asociación e Fundación LAR Pro Saúde Mental.
<https://cuacfm.org/radioco/programas/enworking/8x15/>



Programa Radio Enworking

8ª Temporada-Episodio nº 16

Martes 17/06/2025

A las 20:00 h



La enfermedad mental no te hace diferente

LAR PRO SALUD MENTAL
Fundación y Asociación



EnWorking
Personas, Empresas y Organizaciones

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

CUAC FM 103.4
A RADIO COMUNITARIA DA CORUÑA

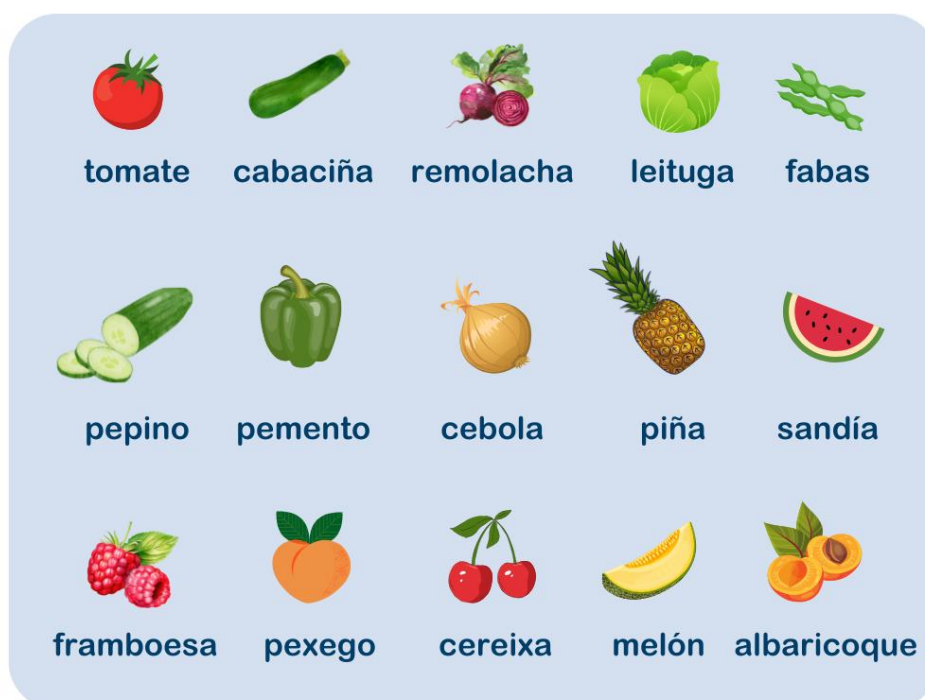
- 15-18 de xuño de 2025, Congreso *Health Promoting Campuses*, Limerick, <https://www.healthpromotingcampuses.org/2025-international->

conference obxectivo: Carta Internacional de Limerick sobre Promoción de Saúde e Universidades.



- 18 de xuño de 2025, Alimentos de Tempada Verán, InfoNutriciona UDC Saudable. Propostas: ensalada de leituga, pexego asado, pepino, tomate e queixo feta; gazpacho de sandía e tomate; salteado de cabaciña, cebola e pementos, con couscos e gambas e tofu; wrap con hummus, pepino, aguacate e pementos e ensalada de brotes, espárragos, cebola, aguacate e tomates.

ALGÚNS ALIMENTOS DE TEMPADA



- 18 de xuño de 2025, Envío de alegacións sobre as propostas ao proxecto de RD para o fomento dunha alimentación saudable e sostible (One Health).
- 18 de xuño de 2025, Recepción da acta e o protocolo para a protección da infancia e da adolescencia fronte a violencia nas actividades de lecer e tempo libre.
- 19 de xuño de 2025, Reunión preparatoria para a Xornada de Benvida do curso 2025-2026 (18 de setembro).
- 19 de xuño de 2025, Acto de Graduación da quinta promoción de Espazo Compartido.
- 20-22 de xuño de 2025, Elaboración dunha proposta de Grao en Medicina.
- 23 de xuño de 2025, Elaboración dunhas recomendacións para a xestión do tempo como determinante de saúde.
- 24 de xuño de 2025, Infodrogas Asfedro. MDMA.

RISCOS PODE CAUSAR DESHIDRATACIÓN, HIPERTERMIA E GOLPE DE CALOR, ESPECIALMENTE EN AMBIENTES CALIDOS. TAMÉN AFECTA A SEROTONINA, CON DESEQUILIBRIOS E IMPACTO NEUROLÓXICO.
Cansazo extremo e cambios no estado de ánimo.

EFFECTOS

APARECEN BRUSCAMENTE ENTRE 30-60 MIN TRAS O SEU CONSUMO, CAUSANDO ÁS VECES NÁUSEAS, MAREOS, ANSIEDADE, E TENSIÓN MANDIBULAR.

MDMA

SUBSTANCIA SINTÉTICA PSICOACTIVA CON EFECTOS ESTIMULANTES, EMPATÓXENOS E LEVEMENTE PSICODÉLICOS.

BÚSCASE
ALTERACIÓN DA PERCEPCIÓN DO TEMPO.
EUFORIA.
Distorsión sensorial.

EXISTE
PERIGO DE **SOBREDOSIFICACIÓN** POLOS EFECTOS TARDÍOS.

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 25 de xuño de 2025, Recepción do protocolo para a protección da infancia e adolescencia en violencia en tempo libre e ocio da Xunta de Galicia.
- 26 de xuño de 2025, Infografía Lar Pro Saúde Mental.



- 27 de xuño de 2025, Elaboración de presentación UDC Saudable para decanos, decanas, directores e directoras UDC.
- 30 de xuño de 2025, Fotografías de entradas/saídas en facultades e escolas de Reitoría, Campus de Riazor, Campus de Oza, Campus de Elviña, Campus de Zapateira e Campus de Bastiagueiro para a sinalización do Campus sen Fume.
- 30 de xuño de 2025, Recepción desde Nutrición da Memoria de actividades do curso 24-25 e das Propostas Nutrición para o curso 25-26.
- 30 de xuño de 2025, Envío de 4 conferencias e dos xornadas á responsable da comisión de apoio UDC Saudable da Facultade de Ciencias da Saúde, profesora Adriana Ávila e ao profesor Luis Márquez para XI Outubro UDC Saudable.
- 30 de xuño de 2025, Parkinson Galicia Coruña.



PARKINSON.mp4

- 30 de xuño de 2025, Reunión da vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e unidades, oficinas e servizos dependentes con decanos, decanas, directores e directoras da UDC.



- 1 de xullo de 2025, Envío de segundo mensaxe XI Outubro UDC Saudable-Dereito do segundo email a comisión de apoio UDC Saudable e representantes da Rede de Entidades UDC Saudable con prazo para a recepción de programas: 26 de setembro.
- 2 de xullo de 2025, Sinalización Campus sen Fume A Coruña con fotos e documento para a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 2 de xullo de 2025, REUPS Saudable xullo 20255, Autocoidado. Grazas a Universidade de Alcalá de Henares.

24 de julio

Día Internacional del Autocuidado

Para cuidar bien de otros, primero cuida de ti

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

¿EN QUÉ CONSISTE CUIDAR?



Los cuidados implican una gran cantidad de tiempo y energía.



Cuidar conlleva tareas que pueden resultar difíciles y emocionalmente exigentes.



Falta de planificación: cuidar no suele ser algo previsto.



Mayores problemas de salud física y mental en personas cuidadoras con respecto a la población general.



¿POR QUÉ CUIDAR ES DIFÍCIL?

Asumir el rol de cuidador implica grandes cambios en la vida personal, laboral, familiar y en el tiempo libre debido al esfuerzo y dedicación que requiere esta labor.

IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

Cuando una persona se involucra en el acto de cuidar sufre en el proceso una serie de consecuencias físicas y emocionales que poco a poco van manifestándose con mayor profundidad. El estrés, el agotamiento físico y la fatiga emocional son algunas de las más comunes.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

¡Toma la iniciativa!



ATENCIÓN A TU SALUD FÍSICA

- Sigue una dieta saludable.
- Duerme las horas necesarias.
- Realiza ejercicio regularmente.
- Acude a tus revisiones médicas.



GESTIÓN DEL ESTRÉS Y BIENESTAR EMOCIONAL

- Practica técnicas de relajación.
- Expresa tus emociones.
- Establece límites claros en tus tareas de cuidado.
- Busca apoyo psicológico si lo necesitas.



TIEMPO PARA TI

- Dedica tiempo a actividades/hobbies que te permitan distraerte.
- Apóyate en familiares o amistades para tomar descansos.



RED DE RECURSOS

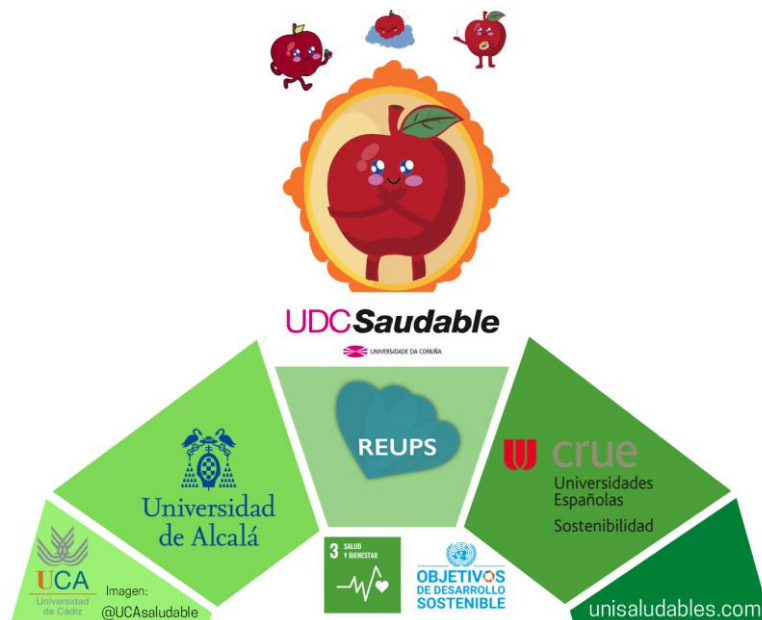
- Contacta con grupos o asociaciones para compartir y sentirte acompañado.
- Infórmate y fórmate para cuidar y cuidarte con calidad.



Universidad de Alcalá

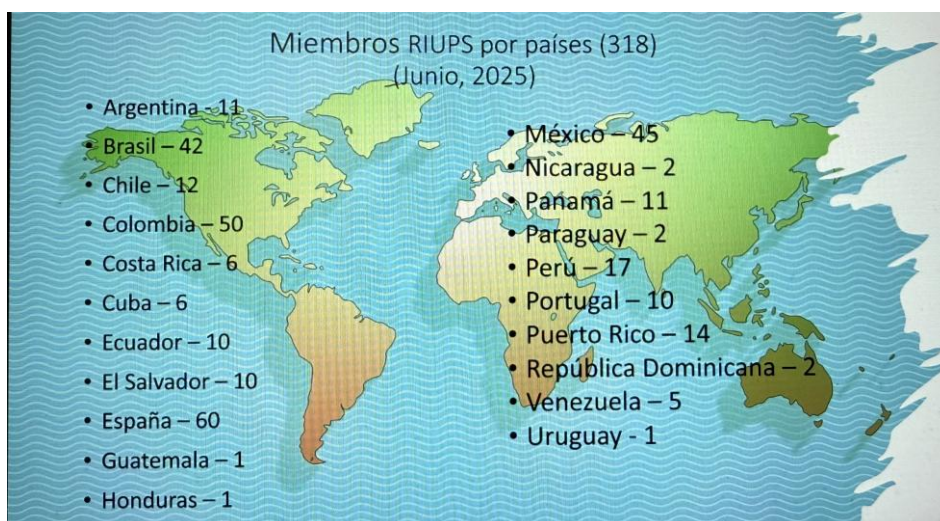
PARA COIDAR BEN DOUTROS, PRIMEIRO COIDA DE TI

24 de Xullo
Día Mundial do Autocoidado



- 3 de xullo de 2025, Reunión xerencia-vice-reitoría de Campus de Ferrol e Responsabilidade Social-Servizo de Contratación-Nutriciona e UDC Saudable: Motivo, contrato Nutriciona próximo curso 25-26.
- 3 de xullo de 2025, Precisións á proposta de 6 meses, 6 causas da profesora Zeltia Naia Entonado, coordinadora do eixo mulleres e saúde da UDC Saudable.
- 7 de xullo de 2025, Reunión coa concelleira de Igualdade, Benestar e Participación Social Nereida Canosa con motivo do convenio UDC-Concello da Coruña.
- 8 de xullo de 2025, Presentación on line da nova páxina web da RIUPS.





- 8 de xullo de 2025, Ensalada vertical, InfoNutriciona UDC Saudable.



ENSALADA VERTICAL (1).mp4

- 9 de xullo de 2025, Reunión do grupo estrutural da comisión internacional de certificación de Universidades Promotoras de Saúde.
- 9 de xullo de 2025, Entrega de premios de TFM da Cátedra Vegalsa-Eroski.
- 9 de xullo de 2025, Recepción de informe Emerxe enviado pola responsable da Clínica Xurídica.
- 9 de xullo de 2025, Convenio Concello A Coruña-UDC.
- 9 de xullo de 2025, Envío á AECC de fotos e peticións de vinilos e sinalización para postes do Campus sen Fume de A Coruña.
- 10 de xullo de 2025, Reunión coa profesora Sara Basanta, nova responsable de apoio UDC Saudable na Facultade de Enfermería e Podoloxía.
- 14 de xullo de 2025, Fundación Ingada en Nutriciona UDC Saudable.



FUNDACIÓNINGADA.mp4

- 14 de xullo de 2025, Presentación pública de Fibro Visibles.

- 17 de xullo de 2025, Alino Martínez Marcos, vicerreitor de Ciencias da Saúde da Universidade de Castilla La Mancha, presente na comisión técnica redactora do título de Grao de Medicina.
- 22 de xullo de 2025, Difusión entre as entidades e outros responsables de saúde da UDC Saudable, do premio sobre Lonxevidade a proposta de One Health.



RADAR DE IMPACTO

HACIA UNA NUEVA LONGEVIDAD

¡Convocatoria abierta hasta el 1 de octubre!

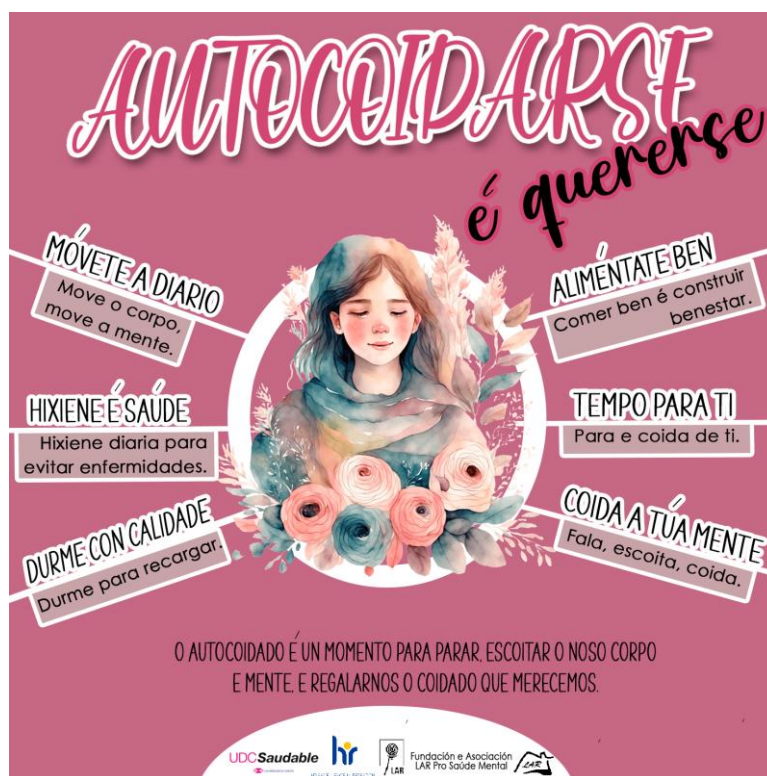


- 22-23 de xullo de 2025, Elaboración do artigo Campus sen Fume, Plan UDC libre de tabaco para a publicación do III Congreso de Universidades Promotoras de Saúde da Universidade de Málaga.
- 23 de xullo de 2025, Reunión da vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, do director UDC Saudable na concelleira de Benestar Social, Participación e Igualdade do Concello da Coruña. Motivo: Convenio Concello A Coruña-UDC e plan de acción 2025.

- 23 de xullo de 2025, Recepción dos programas para Outubro UDC Saudable dende a Universidade Sénior.
- 24 de xullo de 2025, Campaña UDC Saudable xullo 2025, Autocoidado.



- 28 de xullo de 2025, Intendencia do convenio Concello da Coruña-UDC: técnico de xestión de promoción de saúde, I feira de saúde e sociedade, ciclo de conferencias e observatorio ocupacional de vida saudable e benestar.
- 29 de xullo de 2025, Fundación e Asociación LAR Pro Saúde Mental.



- 19 de agosto de 2025, Xeado Casero, InfoNutriciona UDC Saudable.



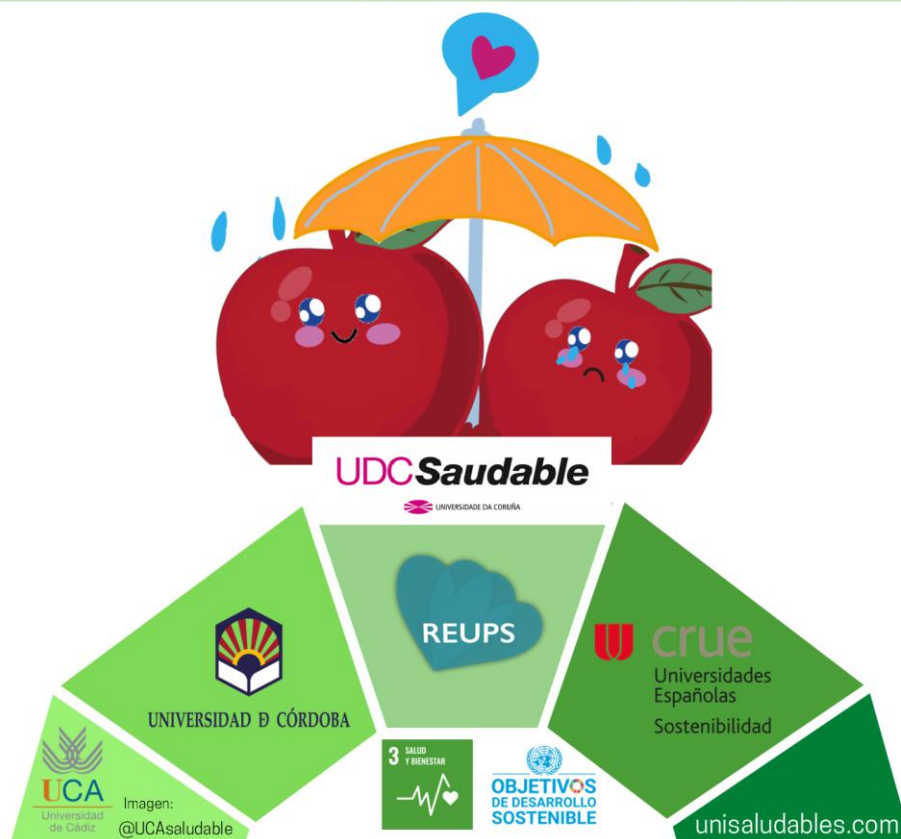
WhatsApp Video 2025-08-19 at 19.49.53.mp4

- 3 de setembro de 2025, Recomendacións organizativas de cursos de dao cerebral de outubro e novembro con Fegadace.
- 5 de setembro de 2025, Envío de Mensaxe REUPS da Universidade de Córdoba sobre Día Internacional para a prevención do suicidio (10 de setembro).
- 5 de setembro de 2025, Mensaxe organizativo da conferencia de clausura do XI Outubro UDC Saudable para o profesor Seoane.
- 5 de setembro de 2025, Mensaxe para radio enworking sobre intendencia organizativa do Outubro UDC Saudable.
- 5 de setembro de 2025, Inicio de reparto do ciclo de conferencias de Nutriciona para o curso 2025-2026.
- 8 de setembro de 2025, Reunión preparación xornada de benvida no Campus de Ferrol para o 18 de setembro.

- 8 de setembro de 2025, Recepción e reparto de manteis y cartaces (sen fume) de Mapfre, doazón de médula ósea e drogas e viaxes.
- 9-10 de setembro de 2025, Envío de campaña do día internacional para a prevención do suicidio do 10 de setembro.

Universidad de Córdoba

Se detectas, conecta





10 de septiembre: Día Internacional para la Prevención del Suicidio

FUENTE: "Guía para la detección y actuación ante señales de alerta de conductas suicidas en la Universidad de Córdoba"

Si detectas, conecta



Posible atención no urgente		Posible atención urgente	
Problemas de salud mental	Ideación suicida. Riesgo bajo	Riesgo medio	Riesgo alto
<p>Cómo identificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta malestar emocional o estado de ánimo deprimido • Manifiesta preocupación, inquietud, ansiedad • Manifiesta cambio significativo en el comportamiento y/o rendimiento 	<p>Cómo identificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta ideas suicidas • Manifiesta estado de ánimo deprimido. • Sin intentos de suicidio previos • Sin estado de crisis o urgencia psiquiátrica 	<p>Cómo identificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manifiesta o comunica ideas suicidas • Manifiesta estado de ánimo muy deprimido, autolesiones, desesperanza, sufrimiento o ansiedad intensa • Existe algún plan sobre cómo hacerlo 	<p>Cómo identificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hay ideas o comunicación suicida • Hay un plan sobre cómo hacerlo • Tiene acceso a medios letales • Tiene intentos previos y/o autolesiones • Se encuentra en situación de crisis o agitación
<p>Cuál es la recomendación:</p> <p>Buscar ayuda profesional si el malestar es intenso, prolongado o interfiere con actividades de la vida diaria</p>	<p>Cuál es la recomendación:</p> <p>Buscar ayuda profesional. Comunicar a la familia o allegados si la persona consiente.</p>	<p>Cuál es la recomendación:</p> <p>Facilitar y asegurar el acceso a ayuda profesional rápida o urgente. Comunicar a la familia o allegados si la persona consiente</p>	<p>Cuál es la recomendación:</p> <p>Gestionar ayuda profesional urgente. Notificar a la familia o allegados si la persona consiente o si el riesgo es inminente</p>
<p>Qué recursos se pueden utilizar:</p> <p>Servicios de Atención psicológica: universitarios, públicos (a través de su centro de salud o servicios de salud mental), o privados (consultar en colegios oficiales de psicología de cada CCAA)</p>	<p>Qué recursos se pueden utilizar:</p> <p>Servicios de Atención psicológica o de salud mental: universitarios, públicos (a través de su centro de salud o servicios de salud mental), o privados (consultar en colegios oficiales de psicología de cada CCAA)</p>	<p>Qué recursos se pueden utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servicios de salud mental • Servicios de urgencias de centros de salud u hospitales • Llamar al 024 • Llamar al 112 	<p>Qué recursos se pueden utilizar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Servicios de urgencias • Llamar al 112 • Llamar al 024

- 11-12 de setembro de 2025, Intendencia organizativa do ciclo de conferencias Nutriciona 25-26.
- 12 de setembro de 2025, Envío a rede de apoio UDC Saudable e rede de entidades UDC Saudable da información do XXX Congreso AFACO, 27-28 de novembro, Parainfo UDC.
- 12 de setembro de 2025, Intendencia con Matriculata e con MuchoTopuria.



- 12 de setembro de 2025, Reunión UDC Saudable con Sabela Sandino Rego, representante de FEGEREC. Novo convenio.



- 15 de setembro de 2025, Reunión coa REUPS para abordar tema Hopes: 1700 de universidades españolas e 19.000 de universidades latinoamericanas.
- 15 de setembro de 2025, Adenda 254-2025 de Querendo Mulleres con Endometriose.
- 15 de setembro de 2025, Cartaz da clausura do XI Outubro UDC Saudable 2025, 16 de outubro, Profesor Seoana sobre Saúde Comunitaria versus saúde individual.



Real Academia de Medicina de Galicia
Clausura XI Outubro UDC Saudable-Facultade de Dereito

Saúde comunitaria e saúde individual
Unha reflexión bioética sobre o coidado da saúde



Intervén

Prof. Dr. D. José Antonio Seoane Rodríguez
Catedrático de Filosofía do Dereito
Universidade da Coruña

Fará a presentación da Sesión e o Conferenciante
Prof. Dr. D. Sergio Santos del Riego
Director da UDC Saudable e Académico Correspondente

Día e Hora: **XOVES** 16 de outubro de 2025, ás 19:00 horas.
Salón de Actos da Real Academia de Medicina. C/Durán Loriga, 10. A. Coruña.

ENTRADA PÚBLICA

Universidade da Coruña
e Responsabilidade Social



- 15 de setembro de 2025, Tips de Fibromialxia de Affinor, último día da presidencia de Elena López Blanco. Moitas Grazas.

TIPS FIBROMIALXIA

UDC Saudable

Non lle digas que todo está na súa imaxinación

Non lle fagas sentir que non estás a crer na súa dor porque non hai probas obxectivas de diagnose ou biomarcadores específicos

Non minimices a súa dor ou o resto da súa sintomatoloxía

Non lle digas que non fai o suficiente por recuperarse

Non relaciones o seu aspecto físico coa relevancia dos síntomas.

Asearse, espírse, peitearse, facer tarefas que antes parecían sinxelas agora lle poden parecer un mundo.

Respeta os seus tempos ou ritmos como parte dunha realidade nova que require dun período de adaptación

Non lle reproches que xa non fai certas cousas

Infórmate sobre a enfermidade de fontes fiables

Valida o que está a sentir e ponte no seu lugar

Evita os xuízos de valor sobre a sintomatoloxía e o xeito de afrontala

Pregúntalle en que tarefas lle podes axudar.

Non compares a súa situación coa doutras persoas que padecen a mesma enfermidade

Affinor

- 16 de setembro de 2025, Infografía ASFEDRO.
- 17 de setembro de 2025, Envío e posta en marcha do ciclo de conferencias 25-26 de Nutrición UDC Saudable.
- 17 de setembro de 2025, Infografía 1 Nutrición, benvida ao novo curso.

NOVO CURSO 25/26 NUTRICIÓN E UDC-SAUDABLE

Actividades



- 17 de setembro de 2025, Presentación ASFEDRO.



- 18 de setembro de 2025, Campaña de doazón de sangue ADOS-SERGAS



Instagram, YouTube, Facebook, Twitter icons

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

Xoves, 18 de setembro

UNIDADE MÓBIL
NA ROTONDA DE SOCIOLOXÍA

09:30 a 14:30 e 15:30 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
Non fagas unha comida copiosa antes de doar

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
doadores.sergas.gal
900 100 828
Teléfono gratuito

FEDERACIÓN GALIÇA DE TRANSFUSIÓN DE SANGUE
INSTITUTO GALEGO DE TRANSFUSIÓN DE SANGUE

- 18 de setembro de 2025, Xornada de Benvida do curso 25-26.



- 19 de setembro de 2025, Reunión dirección UDC Saudable coa nova dirección da cátedra institucional de vida saudable da USC e coa nova representante da USC na REUPS profesora Cristina Candal.
- 19 de setembro de 2025, Reunión coa vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social: AECC (campus sen fume), Concello da Coruña e cursos CUFIE.
- 22 de setembro de 2025, Convenio UDC Saudable-Fegerec.
- 23 de setembro de 2025, Reunión 6 meses, 6 causas coa profesora Zeltia Naia Entonado.
- 24 de setembro de 2025, Reunión para conformar comisión da praza de técnico de xestión de promoción de saúde.
- 25 de setembro de 2025, Doazón de sangue en Oza.

**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"

Xoves, 25 de setembro

UNIDADE MÓBIL
NA ENTRADA PRINCIPAL

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
Non fagas unha comida copiosa antes de doar

AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE
Informa en alic.org.es ou quedatras.org.es
900 100 828
Teléfono gratuito

- 26-29 de setembro de 2025, Organización e intendencia final do XI Outubro UDC Saudable 2025-Facultade de Dereito.
- 29 de setembro de 2025, Envío de nota de prensa sobre XI Outubro UDC Saudable 2025-Facultade de Dereito.

- 30 de setembro de 2025, Reunión comisión para a resolución da praza de técnico de xestión de promoción de saúde.
- 30 de setembro de 2025, Nomeamento na xunta da Facultade de Turismo (29 de setembro) do profesor Ángel Rodríguez Pallas como responsable de apoio da mencionada facultade.
- 1 de outubro de 2025, XI Outubro UDC Saudable 2025-Facultade de Dereito. [https://www.udc.es/gl/novas/XI-Outubro-UDC-Saudable-2025-Facultade-de-Dereito./](https://www.udc.es/gl/novas/XI-Outubro-UDC-Saudable-2025-Facultade-de-Dereito/)

UNIVERSIDADES SAUDABLES

2025

Universidades comprometidas co benestar



Campaña de doazón de
sangue e médula ósea

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Reparto de froita
nos campus

#DíaUnisaudables
#Reto10.000



- 2 de outubro de 2025, Día das universidades Saudables, InfoNutriciona UDC Saudable 2025: Alimentación saudable na Menopausa, Facultade de Dereito, Eixo Mulleres e Saúde (9p, 80l , 17t)

WWW.UDC.GAL

Alimentación saudable na **menopausia**

2 de outubro
“**Día das Universidades Saudables**”
Facultade de Dereito
Salón de Graos
10h

enlace a TEAMS



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

 **nutriciona**

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



- 2 de outubro de 2025, Reunión co profesor Ángel Rodríguez Pallas, novo responsable de apoio UDC Saudable na Facultade de Turismo.
- 2 de outubro de 2025, Lar Pro Saúde Mental infografía sobre suicidio.

DÍA MUNDIAL DA PREVENCIÓN DO SUICIDIO

DATOS

- 3.846 suicidios en España en 2024
- Principal causa de morte non natural entre xuventude 15 a 29 anos.
- Un 9,9% de universitarios refiren ideación suicida
- Os trastornos mentais e o consumo de sustancias están detrás do 80% de suicidios consumados.

SINAIS DE ALARMA

- Falar de querer morrer.
- Aislamento social.
- Cambios bruscos de conducta.
- Maior consumo de alcohol ou outras sustancias

FACTORES DE PROTECCION

- Apoio familiar e social.
- Acceso a atención en saúde mental.
- Habilidades de afrontamento e resiliencia.
- Sentido de pertenza á comunidade e metas vitais.
- Participación en actividades sociais, deportivas e culturais.
- Limitación do acceso a medios letais.
- Educación e sensibilización

TELÉFONO 024
Línea de atención á conducta suicida
FALAR SALVA VIDAS

LAR PRO SAÚDE MENTAL
UDC Saudable

- 2 de outubro de 2025, Infografía sobre consellos para reducir o desperdicio alimentario: planifica comidas, conserva axeitadamente os alimentos, aproveita as sobras, diferencia entre data de caducidade e de consumo preferente e compra produtos locais o de tempada.

5

CONSELLOS PARA PARA REDUCIR O DESPERDICIO ALIMENTARIO



- 3 de outubro de 2025, Comisión selección/Entrevistas para técnica de xestión en promoción de saúde.
- 3 de outubro de 2025, Sinalización campus sen fume do campus de Bastiagueiro.
- 6 de outubro de 2025, Aportacións ao Proxecto de Real Decreto polo que se aproba o Plan Estatal de preparación e resposta fronte a ameazas graves para a saúde.
- 6 de outubro de 2025, Resolución provisional 2025/CP/170, Martínez Silva, Cristina (terapeuta ocupacional) 65.80 e I.V.V. (farmacéutica), 63.75 e outros tres candidatos.
- 6 de outubro de 2025, Nota de prensa 6 meses, 6 causas: Mulleres e Saúde 25-26.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

6 MESES 6 CAUSAS 2025-26
MULLERES E SAÚDE- PLAN VIDA SAUDABLE E BENESTAR UDC



Alimentación saludable na menopausa
2 **OUTUBRO**, 10 h
Salón Graos, Facultade de Dereito, Campus de Elviña



Conferencia sobre a muller e a nena na ciencia
28 **NOVEMBRO**, 12 h. Salón de Actos
Facultade de Ciencias, Campus A Zapateira



Programa de radio “Enworking”, con Asotrame: “Resiliencia en rosa”
2 **DECEMBRO**, 20.00 h. CUJAC FM



Cineforum: documental sobre endometriose
24 **FEBREIRO**, 12.30-14.00 h
Facultade de Socioloxía, Campus de Elviña



Conferencia sobre alimentación e ciclo menstrual
MARZO, Día, hora, lugar (informarse)
Facultade Ciencias da Saúde, Campus de Oza



Exposición sobre linfedema e lipedema
ABRIL, Día, hora e lugar (informarse)
Facultade de Enfermería e Podoloxía, Campus de Ferrol



- 6 de outubro de 2025, Andaina saudable na Facultade de Enfermería e Podoloxía.



- 7 de outubro de 2025, Coñece os efectos de tabaco e os novos dispositivos, AECC. 50 asistentes.



- 7 de outubro de 2025, IV Xornadas de Fibromialxia, Facultade de Ciencias da Saúde, 101 asistentes e coa presenza de Fibro Visibles, AGAFI e AFFINOR.



- 7 de outubro de 2025, Conferencia sobre apoio e mobilidade, dispositivos para unha vida activa na Facultade de Enfermería e Podoloxía.



- 7 de outubro de 2025, XVIII Xornada Científica en Terapia Celular e Medicina Rexenerativa, INIBIC.



- 7 de outubro de 2025, Recetas outonais.

IDEAS DE RECETAS OUTONAIAS

-  **Hummus de cabaza**
-  **Potaxe de lentellas con cogomelos e cabaza**
-  **Ensalada de leituga, figos, queixo e nozes**
-  **Tosta con queixo fresco, caqui e sementes**

UNIVERSIDADE DA CORUÑA nutricia UDC Saudable

- 7 de outubro de 2025, Enworking-Radio CUAC con AXF Ferrolterra,



- 8 de outubro de 2025, Conferencia inaugural na Facultade de Dereito sobre Enfermidades de Transmisión Sexual organizada pola Facultade de Dereito. 6 asistentes.



- 10 de outubro de 2025, Conferencias sobre Condición física e calidade de vida, Profesor Giráldez e grupo, Facultade de Dereito. 20 asistentes.



- 14 de outubro de 2025, Xornada de Rehabilitación do Adulto con Discapacidade Física con AGAELA e con ASARGA.



- 13-14 de outubro de 2025, Doazón na Facultade de Economía e Empresa.



**Non perdas este bus
DA SANGUE**

**Luns, 13 de outubro
Martes, 14 de outubro**

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
Non fagas unha comida copiosa antes de doar

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

Informa en solo.sergas.gal doazón@sergas.gal
900 100 828
Teléfono gratuito

- 14 de outubro de 2025, doazón de sangue en ETS de Náutica e Máquinas.



**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 A CORUÑA – RIAZOR
E.T.S. NÁUTICA E MÁQUINAS**

UNIDADE MÓBIL
AO CARÓN DA ESCOLA DE NÁUTICA

Martes, 14 de outubro

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
Non fagas unha comida copiosa antes de doar

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

Informa en solo.sergas.gal doazón@sergas.gal
900 100 828
Teléfono gratuito

- 15 de outubro de 2025, 2ª conferencia Ciclo Nutricional UDC Saudable sobre Alimentación Saudable: Grupos de Alimentos e racións, Facultade de Enfermería e Podoloxía (48 asistentes).



- 15 de outubro de 2025, Coida a túa saúde mental, Saúde Mental Feafes Galicia, na Facultade de Dereito, 20 asistentes.



- 15 de outubro de 2025, Recepción do plan de vida saudable e benestar en inglés.
<https://drive.google.com/file/d/1iLtXu1g2qMiELeMRZSaRThTUhiigUlzM/view>
- 15 de outubro de 2025, Envío a Euraxess –logo Hr- da páxina web en inglés aos efectos de cumprir obxectivos.
<https://www.udc.es/en/udcsaudable/>
- 16 de outubro de 2025, Conferencia de clausura do XI Outubro UDC Saudable 2025 na sede da Real Academia de Medicina de Galicia. Conferencia sobre Saúde Comunitaria e Saúde Individual polo profesor Seoane Rodríguez.



- 16 de outubro de 2025, Envío recordatorio do curso da ONCE sobre derribando barreiras e construíndo oportunidades.
- 16 de outubro de 2025, Entrega de dous portátiles ao SYC/CAU no edificio ESCI.
- 16 de outubro de 2025, Difusión da Newsletter UDC Saudable Outubro 2025, número 16 co entrevista ao reitor profesor Ricardo Cao Abad.

Entrevista a Ricardo Cao Abad

Reitor da UDC

CURSO ACADÉMICO 25-26

UDC Saudable

UDC Saudable: o compromiso estatutario de coidar das persoas

Cal é a importancia e o significado do artigo 159 dos novos estatutos da Universidade da Coruña (UDC)? Cara a onde se deben dirixir os obxectivos prioritarios da Unidade de Vida Saudable e Benestar (UDC Saudable) aprobada nos últimos estatutos, e como se deben integrarna vida cotiá do alumnado e do persoal universitario?

O artigo 159 dos novos estatutos reconece a vida saudable e o benestar como uns dos eixos principais da misión universitaria da UDC, en consonancia con actuacións similares doutras redes en que participamos. Máis concretamente, 318 universidades do ámbito iberoamericano (Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras de Saúde-RIUPS), das cales 62 son universidades españolas (Rede Española de UPS-REUPS).

A UDC participou na elaboración da Carta de Limerick (2025), aínda pendente de publicarse, sobre universidades e promoción de saúde. Neste marco, nos estatutos formalízase un compromiso co benestar que xa se vén implantando desde hai máis de 10 anos pola UDC Saudable e outras oficinas, unidades e servizos de desenvolvemento sostible. Desde esta unidade impulsamos, programas accesibles e formación, a promoción de saúde da comunidade universitaria e da sociedade, a saúde mental e o benestar emocional nunha perspectiva holística, os campus sen fume, a alimentación saudable e sostible, a saúde especialmente das mulleres e o coidado das rutinas cotiás e ocupacións, é dicir, a nosa vida diaria. En definitiva, unha cultura humana compartida de coidado e corresponsabilidade.

A UDC ten un plan estratéxico 2022-2026, e a UDC Saudable concretá noutro plan de vida saudable e benestar: un compromiso coa comunidade 2025-2030 baseado en seis piares. Neste contexto, como se fomenta a actividade física, así como a actividade ocupacional, na UDC en termos de promoción da saúde?

Ambos son piares fundamentais do noso compromiso coa saúde. Desde a UDC tentamos fomentar todo o posible a actividade física e o deporte tamén como ferramentas promotoras da saúde.

Ademais, en consonancia cos traballos da comisión internacional RIUPS e nacional REUPS, a UDC propón un eixo innovador no novo plan estratéxico aprobado en consello de goberno: Rutinas, ocupacións e xestión do tempo como determinante da saúde para favorecer o desenvolvemento de hábitos saudables na nosa cotiandade, así como paulatinamente de espazos amigables de ocio ou de traballo, ou tamén estratexias de desconexión dixital de cara ao estudiantado. Preténdese dalgunha maneira favorecer oportunidades reais e accesibles no día a día para coidarnos, dentro e fóra das aulas.



Que iniciativas específicas está a levar a cabo a UDC Saudable/Afrontemos para promover a saúde mental e o benestar emocional entre o alumnado?

A UDC Saudable, e especialmente o Servizo de Atención Psicolóxica, Afrontemos, están a desenvolver moitas e diversas iniciativas de atención e intervención terapéutica para apoiar a saúde mental e o benestar emocional dos membros da comunidade, moi especialmente do estudiantado. Así, ademais das seis sesións de atención psicolóxica gratuíta, ofrécese tamén formación en primeiros auxilios psicolóxicos, programas de educación emocional centrados no manexo do estrés, a autoestima e as relacións interpersoais e protocolos de actuación ante situacións de crise ou emerxencia psicolóxica ou ante a detección de casos de risco de suicidio.

Tamén se traballan outros aspectos relacionados cos hábitos de vida saudable, como a calidade do sono ou o sedentarismo, as adicións químicas e comportamentais ou a educación afectivo-sexual.

Entrevista a Ricardo Cao Abad

Reitor da UDC

CURSO ACADÉMICO 25-26

UDC Saudable

Que estratexias ten a UDC para mellorar a alimentación saudable nas súas cafeterías e comedores universitarios?

A UDC está a potenciar a mellora progresiva nas súas cafeterías e comedores universitarios para achegar unha oferta coherente cos valores dunha alimentación saudable e sostible, coa aplicación dos pregos de licitación co fin de favorecer nestas liñas novas opcións de alimentación, fomentando especialmente a presenza de produtos locais e de tempada. A colaboración coa empresa Nutriciona permite a formación da comunidade con ciclos de conferencias anuais, mesas informativas e exposicións nas facultades e escolas, unha nova edición da Escola da Alimentación UDC Saudable-CUR, así como a visibilización destas temáticas con infografía, vídeos destinados a mocidade ou colaborando coa Rede de Entidades UDC Saudable. Este mes, no contexto do XI Outubro UDC Saudable a Facultade de Dereito ofrece a posibilidade de visitar varias exposicións, tales como Prato de Harvard, Compra saudable e sustentable, entre outras. Estas e outras formacións teñen o obxectivo de que a alimentación sexa unha oportunidade para o noso autocoidado e tamén para o coidado de noso planeta.

Considerarías establecer recomendacións e obrigas en materia de desconexión dixital, máis alá do profesorado e as PTXAS, dirixidas especificamente ao alumnado?

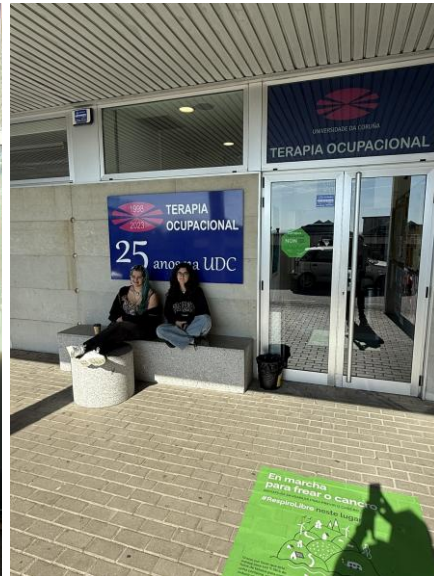
A desconexión dixital debe ser hoxe un dereito vinculado ao benestar e á saúde. É un eido no que é importante seguir avanzando. Do mesmo xeito compre establecer recomendacións que permitan que o estudiantado xestione mellor o seu tempo para acadar un equilibrio ocupacional entre aprendizaxe, estudo, descanso e vida familiar o coas amizades. Cómpre que poidamos ter mecanismos para evitar o *tecnoestrés*, sobrecargas tecnolóxicas e outros síndromes (FOMO, etc). O obxectivo é educar un uso ético e consciente da tecnoloxía e, de moita actualidade, da Intelixencia Artificial.

É clave a colaboración da UDC cos Concellos da Coruña e Ferrol, entre outros, para facer da promoción da saúde e abordar a vulnerabilidade social un eixo transversal prioritario da acción universitaria?

A UDC debe conectarse, moi especialmente coa comunidade da contorna máis próxima en termos de promoción da saúde e da atención á vulnerabilidade social, enlazando o territorio coa cidadanía. A colaboración da UDC co Concello da Coruña nesta materia engloba conferencias en centros cívicos, centros de formación primaria e secundaria, e por suposto, na UDC. Asemade desenvolver una Feira anual de Saúde e Sociedade na cidade da Coruña coa colaboración das entidades da Rede de Entidades UDC Saudable e do Consello Local de Saúde do Concello da Coruña a través da concellería de Benestar Social, Participación e Igualdade. No Concello de Ferrol estase a colaborar en rede coas entidades sociais da contorna e co Concello para iniciar tamén accións conxuntas. Para finalizar, desde fai anos, nas sucesivas, colaborativas e altruistas edicións dos diversos Outubro UDC Saudable, neste ano 2025 co liderazago da Facultade de Dereito no XI Outubro UDC Saudable, exprésase que a UDC Saudable xa é, máis que unha marca, un referente de saúde, benestar e innovación social, parte de nosa identidade cun compromiso real co benestar da sociedade e co futuro que queremos construír entre todas e todos.



- 16-17 de outubro de 2025, Sinalización Campus sen Fume nos Campus de Oza e Campus de Riazor.



- 17 de outubro de 2025, V Xornadas de Fisioterapia e Saúde: Dor. Salón de actos de Campus de Oza ao completo.



- 17 de outubro de 2025, Mousse de chocolate, Infonutriciona UDC Saudable.



38f8c273-8613-4699-9855-6c9f67b809b0.mp4

- 20 de outubro de 2025, Presentación do Campus sen Fume 2025 nos campus periféricos do Campus da Coruña: Riazor, Oza, Bastiagueiro e Reitoría. 10 asistentes.



- 20-23 de outubro de 2025, Doazón de sangue na Facultade de Informática.

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.

Luns, 20 de outubro
Martes, 21 de outubro
Mércores, 22 de outubro
Xoves, 23 de outubro

NO APARCADOIRO DA FACULTADE DE INFORMÁTICA

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

Dirección 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
Non fagas unha comida copiosa antes de doar

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

AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE
Información en info.sangue.gal
doasangue@doasangue.gal
900 100 828
Número gratuito

- 24 de outubro de 2025, Entrevista a dirección UDC Saudable para a revista nacional UDC Saudable.

- 24 de outubro de 2025, Alimentos ricos en Ferro, InfoNutriciona UDC Saudable outubro 2025.



ALIMENTOS RICOS EN FERRO



FORMA HEMO	TIPOS	FORMA NON HEMO
<p>Maior biodisponibilidade no organismo</p>		<p>Menor biodisponibilidade no organismo</p>

PARA MELLORAR A SÚA ABSORCIÓN:

<p>Separar de</p>	<p>Vitamina C</p>
--------------------------	--------------------------



- 27 de outubro de 2025, Entrevistas en Radio Cope-Ferrol e Radio Filispim. Conferencia Adeus ao Tabaco na Facultade de Enfermaría e Podoloxía.
- 28 de outubro de 2025, Seguemento da enquisa Hopes.

Quedan pendientes:

Artes y Humanidades	66	234
Ciencias	108	255
Ciencias de la Salud	0	306
Ciencias Sociales	76	182

Ciencias Jurídicas	0	353
Ingeniería y Arquitectura	60	181
TOTAL	310	1511

- 29 de outubro de 2025, Modificación REUPS no seguemento da enquisa HOPES.

Pendientes, anula o anterior

Artes y Humanidades	66	234
Ciencias	108	255
Ciencias de la Salud	0	306
Ciencias Sociales	76	182
Ciencias Jurídicas	0	181
Ingeniería y Arquitectura	232	353
TOTAL	482	1511

- 29 de outubro de 2025, Petición oficial de dous bolsaes UDC Saudable para o ano 2026.ç
- 29 de outubro de 2025, Mesa informativa Cruz Vermella.

NIN+ NIN-

Punto de información sobre drogas

Información contrastada
Pautas de actuación
Asesoramento
Confidencialidade garantida

29 DE OUTUBRO 10:00 - 12:00h

ESCOLA TÉCNICA SUPERIOR DE ARQUITECTURA

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA Cruz Vermella Xuventude

- 29 de outubro de 2025, Proposta de programas en Radio Filispim ao Gabinete de Comunicación-Ferrol.

- 30 de outubro de 2025, Envío de memoria UDC Saudable en Enworking-Radio CUAC e propostas para o ano 2026.
- 30 de outubro de 2025, Reunión grupo de universidades saudables da CRUE.
- 31 de outubro de 2025, Día Galego sen Tabaco.



- 31 de outubro de 2025, Presentación da terapeuta ocupacional Cristina Martínez Silva no Centro Universitario de Riazor como técnica de xestión en promoción da saúde.

- 31 de outubro de 2025, Samaín.



- 31 de outubro de 2025, Resumo do XI Outubro UDC Saudable 2025- Facultade de Dereito que chegou por coidar da saúde e do benestar en toda a comunidade universitaria e a sociedade. Nesta edición programáronse 73 actividades que combinaron charlas, exposicións, campañas e accións saudables, sostibles e solidarias en todos os campus da UDC. Destacaron as accións do Campus sen Fume, cunha conferencia, unha presentación e 12 mesas informativas, así como as campañas de doazón de sangue e médula ósea desenvolvidas en 9 xornadas, coa implicación no mes saudable de 10 facultades e escolas e 4 servizos universitarios UDC e 6 entidades da Rede de Entidades Externas UDC Saudable. O mes abriu coa conferencia “Enfermidades infecciosas de transmisión sexual” na Facultade de Dereito, que tamén acolleu tres exposicións temáticas sobre compra saudable e sostible, o Prato de Harvard e a historia das persoas con discapacidade intelectual. E moitas outras actividades fundamentalmente en formato de conferencia o mesas informativas. Tamén se puxo en marcha o ciclo “Nutriciona UDC Saudable 2025-2026”, con sesións en diversas facultades sobre alimentación saudable, grupos de alimentos e trucos de cociña saudable para principiantes, ademais dos programas desenvoltos en calidade e en número nas catro facultades e escolas da rama de Ciencias da Saúde. A programación completouse cos programas de radio Enworking-Radio CUAC, en colaboración coa AXF-

Ferrolterra e a Real Academia de Medicina de Galicia, e tamén coa publicación do número 16 da Newsletter UDC Saudable, que incluíu entrevistas ao reitor sobre “O compromiso estatutario de coidar das persoas” e a directora técnica de AFACO, sobre “O reto de envellecer con dignidade” con motivo do 30 aniversario da entidade. O mes pechou cunha conferencia na Real Academia de Medicina de Galicia sobre “Saúde comunitaria e saúde individual”, unha reflexión compartida sobre como mellorar o noso benestar e o da sociedade.

- 3 de novembro de 2025, Incorporación da terapeuta ocupacional Cristina Martínez Silva como técnica de xestión en promoción da saúde.



- 3 de novembro de 2025, Reunión do director UDC Saudable coa vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.



- 3 de novembro de 2025, Elaboración e posta en web do programa xeral e da memoria do XI Outubro UDC Saudable-Facultade de Dereito.
- 3 de novembro de 2025, Asarga con Nutriciona UDC Saudable.



ASARGA-.mp4

- 4 de novembro de 2025, Conferencia Discapacidade auditiva e prevención de Acopros na ETS de Náutica e Máquinas.



- 5 de novembro de 2025, Clase inclusiva de Espazo Compartido e Terapia Ocupacional (Obxectivos de Desenvolvemento Sostible).



- 5 de novembro de 2025, Mesa informativa Nin + Nin – sobre adiccións na Facultade de Ciencias.

NIN + NIN -

Punto de información sobre drogas

Información contrastada
Pautas de actuación
Asesoramento
Confidencialidade garantida

5 DE NOVIEMBRE 10:00 - 12:00h

FACULTADE DE CIENCIAS

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA Cruz Vermella Xoventude

- 6 de novembro de 2025, Alimentación en períodos de alta demanda académica: exames, teses, traballos de fin de grao, na Facultade de Humanidades e Documentación, Campus de Ferrol.



- 6 de novembro de 2025, Campaña de doazón de sangue e médula ósea no Campus de Ferrol.




- 7-9 de novembro de 2025, 40 aniversario promoción medicina 85 na Universidade de Salamanca (Alumni USAL).



- 10-14 de novembro de 2025, Organización da I Feira de Saúde e Sociedade Universidade da Coruña-Concello da Coruña e compra de produtos de *merchandising* UDC Saudable.
- 10 de novembro de 2025, InfoAsfedro UDC Saudable.

CONSIDERACIÓNS SOBRE O CONSUMO DE DROGAS


David Nutt



1

A INFORMACIÓN CORRECTA


Defender a liberdade de decisión implica ter acceso a datos veraces e evitar a desinformación.



A LIBERDADE DE ELECCIÓN

A adición afecta directamente á capacidade de tomar decisións libres e conscientes sobre o consumo.

2



O IMPACTO SOCIAL

Consumir drogas tamén repercute na saúde pública, na convivencia e na liberdade doutras persoas.

3

1

A INFORMACIÓN CORRECTA

Defender a liberdade de decisión implica ter acceso a datos veraces e evitar a desinformación.



2

A LIBERDADE DE ELECCIÓN

A adición afecta directamente á capacidade de tomar decisións libres e conscientes sobre o consumo.

3

O IMPACTO SOCIAL

Consumir drogas tamén repercute na saúde pública, na convivencia e na liberdade doutras persoas.

ASFEURO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 11 de novembro de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable. Merendas.

IDEAS DE MERENDAS PARA LEVAR

logur natural ou vexetal con caqui e granola



Froita, como mazá e puñado de noces



Tortitas de arroz con hummus e aguacate



Bocata integral con tomate, leituga e polo



UNIVERSIDADE DA CORUÑA | nutriciona | UDC Saudable

- 12 de novembro de 2025, Día Mundial da Loita contra a Obesidade.



- 12 de novembro de 2025, Día Mundial da Diabetes, Universidade de Extremadura. Moitas Grazas.



- 15 de novembro de 2025, I Feira de Saúde e Sociedade Concello da Coruña-Universidade da Coruña, Ágora.

I Feira Saúde e Sociedade

Sábado, 15 de novembro 2025
9.30-14.00 horas
Ágora, A Coruña

Organiza:

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Concello da Coruña

Participa:

ASOCIACIÓN CORUÑESA DE EPILEPSIA	asociación española contra o cancro	ASARGA	Fundación INGADA	querENDO	AYUDA DE DONACIÓN DE ÓRGANOS E SANGRE
ASFEDRO	dano cerebral	Asotrame	ENKI Inclusión en movemento	Alcer	lrg
Fegerec	SEDRA		VIGL	SERVISIO COMPARTIÇÃO	UDC Saudable



- 18 de novembro de 2025, Estudo Hopes actualizado, pendentes Arte e Humanidades (65), Ciencias (108), Ciencias Sociais (33), Enxeñaría e Arquitectura (232), total, 438.
- 18 de novembro de 2025, Día Europeo do Uso Prudente dos Antibióticos.
- 18 de novembro de 2025, Afaco en Enworking-Radio CUAC. cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/9x4/.

Programa Radio Enworking
9ª Temporada-Episodio nº 4
Martes 18/11/2025
A las 20:00 h

AFACO: 30 años trabajando para las personas con Alzheimer y sus familias.

30 AÑOS
afaco
ASOCIACIÓN GALA DE ALZHEIMER

CONGRESO XXX ANIVERSARIO
INSTITUTO DA UNIVERSIDADE DA CORUÑA
18-19 de novembro de 2025

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Escucha en 103.4 fm A Coruña
Directo por Internet: <https://cuacfm.org/directo/>

EnWorking
Personas, Empresas y Organizaciones

CUAC FM 103.4
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 18-19 de novembro de 2025, Doazón de sangue en Bastiagueiro.

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.

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA
DENTRO DO LABORATORIO DE FISIOLOXÍA

Martes, 18 de novembro
Mércores, 19 de novembro
09:30 a 14:30 horas

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

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

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
INFORMA EN SÓLO SANGUE GAL
900 100 828
103.4 FM

- 20 de novembro de 2025, Reunión Gabinete-Dirección UDC Saudable.
- 21 de novembro de 2025, Segunda actividade do programa 6 meses, 6 causas.

WWW.UDC.GAL

Conferencia

A muller e a nena na ciencia

Ponente: Lucía Santiago Caamaño

Venres, 21 de Novembro 2025
Facultade de Ciencias, Campus da Zapateira
Salón de Actos, 12 h

Enlace a Teams:
ID de reunión: 368 658 008 824 92
Código de acceso: mF3Dw3JE



- 21 de novembro de 2025, Bebidas vexetais. InfoNutriciona UDC Saudable novembro 2025.



BEBIDAS VEXETAIS.mp4

- 22 de novembro de 2025, Sábados no cruceiro, programa número 36. UDC Saudable en radio Filispim, Ferrol <https://go.ivoox.com/sq/1084822>
UDC Saudable: Minuto 17.15

Sábados no Cruceiro
Programa 36 Dende o Campus Industrial de Ferrol
Sergio Santos del Riego (UDC Saudable)

Este sábado ás 16:00 en Radio Filispiin
Dispoñible xa en Plataformas dixitais

@sabadosnocruceiro WWW.SABADOSNOCRUCEIRO.ES

- 25 de novembro de 2025, Doazón de sangue en A Zapateira.

Non perdas este bus DA SANGUE
A vida de moitas persoas depende de que non perdas este bus, cada día precízanse máis de 4000 doazóns nos hospitais galegos.

CAMPUS A ZAPATEIRA
Se aínda non puidesches participar, tes unha nova oportunidade para doar sangue no teu campus

Martes, 25 de novembro

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

09:30 a 14:30 – 15:30 a 21:00 horas

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

Para doar sangue hai que estar en idade e dispoñible de recibir sangue 2 horas. Non esquece traer o teu documento de identidade, CNR ou documento similar, ademais de manter en estado de saúde "Bueno" inmediatamente.
Non fagades unha comida copiosa antes de doar.

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

AGENCIA DE DOAZÓN DE SANGUE
900 100 828

- 26 de novembro de 2025, Cociña para principiantes, Facultade de Economía e Empresa.

WWW.UDC.GAL

Cociña para principiantes

26 de novembro
Facultade de Economía e Empresa
Salón de Graos
15.30h

Inscripción de balde e obrigatoria en <https://forms.office.com/e/zsCv5qw1c7>
Entregarase certificado de asistencia

enlace a TEAMS



UNIVERSIDADE DA CORUÑA nutricia UDC Saudable

- 26 de novembro de 2025, Doazón de sangue en Elviña.



Non perdas este bus

DÍA SANGUE

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

CAMPUS DE ELVIÑA

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

Mércores, 26 de novembro

UNIDADE MÓBIL NA ROTONDA DE SOCIOLOXÍA

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

UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable

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

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

AGENCIA DE DOAZÓN DE ORGANOS E SANGUE 900 100 928

- 26 de novembro de 2025, Mesa Nin + Nin – Cruz Vermella na Facultade de Filoloxía e a Facultade de Turismo.

NIN + NIN -

Punto de información sobre drogas

Información contrastada
Pautas de actuación
Asesoramento
Confidencialidade garantida

26 DE NOVIEMBRE 10:00 - 12:00h

FACULTADE DE FILOLOXÍA E FACULTADE DE TURISMO

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA Cruz Vermella Xerente de

- 25-28 de novembro de 2025, III Congreso Nacional de Universidades Promotoras de Saúde, Universidade de Málaga. Presentación de dous ponencias: Campos sen Fume e Plan Estratéxico de Vida Saudable e Benestar: un compromiso coa Comunidade 25-30.







- 27-28 de novembro de 2025, XXX Congreso AFACO, UDC Saudable no comité científico.

CONGRESO XXX ANIVERSARIO

PARANINFORMACIÓN DA UNIVERSIDADE DA CORUÑA
27 / 28 DE NOVEMBRO DE 2025

AFACO.ES

AFACO

**30 AÑOS DE MEMORIA Y ESPERANZA:
AVANCES Y DESAFÍOS EN EL ALZHEIMER**

30 años aniversario

PROGRAMA DEL CONGRESO XXX ANIVERSARIO AFACO

COMITÉ DE HONOR:
Sr. D. Alfonso Rueda – Presidente da Xunta de Galicia
Sr. D. Valentín González Formoso, Presidente da Deputación de A Coruña
Sra. Dña. Inés Rey, Alcaldesa da Coruña
Sr. D. Ricardo Cas, Rector da UDC
Sr. D. Antonio López, Rector da USC
Sr. D. Manuel Joaquín Reigosa Roger, Rector da UVI
Sra. Dña. María del Carmen Martínez, Presidenta de honor de AFACO

COMITÉ CIENTÍFICO
Dña. Celia Pérez Sousa – Neuróloga CHUAC
Dña. Ana Isabel Ares Permas – Vicerectora da Universidade de A Coruña
Dña. Adriana Avila: Decana da Facultade de CC da Salud
D. Sergio Santos – Director UDC Saudable
Dña. Luz Campello – Xefa Servizo de Traballo Social Sanitario da Área Sanitaria da Coruña – Cee
Dña. Pilar García De la Torre: Directora en Psiquiatría, Profesora UDC, e ex Directora Universidad Senior e ex Vicerectora de Relacións Internacionais da UDC
Dña. Concepción Silvestre Antón, Presidenta de AFACO
Dña. Elisa Cotoira, Directora de Estructura de AFACO
Dña. Elena Viqueira, Directora Técnica de AFACO

COMITÉ ORGANIZADOR
Dña. Concepción Silvestre Antón, Presidenta de AFACO
Dña. Elisa Cotoira Sánchez, Directora de estrutura de AFACO.
Dña. Elena Viqueira Rodríguez, Directora técnica de AFACO

PRESENTADORA DEL CONGRESO
Dña Isabel Bravo, Periodista

VIERNES, 27 DE NOVIEMBRE

8:00 - 08:30 Acreditación y registro
8:30 - 10:00 Mesa Redonda 1. Diagnóstico y primeras intervenciones
Moderada: Dña. Celia Pérez Sousa, Presidenta do Comité Científico, Neuróloga CHUAC.
Dña. Marta Saavedra Piñeiro, Neuróloga CHUVL
Dr. Alberto Freire Pérez, Médico de Atención Primaria, Responsable da área de Neuroloxía da Sociedade Española de Médicos Xerais e de Familia.
Dr. Javier Sardiña Agre, Psicológo Clínico CHUAC, Facultativo especialista en Psicoloxía Clínica, Vocal da división de psiquiatría clínica e da saúde - Consejo Xeral de Psiquiatría.
Dña. Mª Jesús Lago Vialobou, Responsable do servizo de traballo social área sanitaria de Vigo.

10:00 - 10:30 Acto Inaugural
10:30 - 11:00 Pausa café.
11:00 - 11:30 Mejora de la adherencia al tratamiento farmacológico del paciente con Alzheimer: Sistemas Personalizados de Dosificación en Farmacia Comunitaria. Luis Brizuela, Licenciado en Farmacia.
11:30 - 12:30 Comunicaciones orales
Moderada: Dr. Iván De Rivecourt Colomé, Decano da Facultade de Ciencias da Saúde da UDC, Profesor Titular UDC, Doutor en Ciencias da Saúde.
Tesis Doutorais.
Traballos de Fin de Grado.
Traballos de Fin de Máster.

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Consello da Cidade

Universidade de Vigo

XUNTA DE GALICIA

USC

afaco

- 30 de novembro de 2025, Difusión 15 concurso infodrogas tu punto.com

ADICCIONES: TU PUNTO DE MIRA
15ª EDICIÓN

CONCURSO de Vídeos, TikTok e Instagram

Para estudiantes de bachillerato, ciclos, grado y máster

7.500€ en premios

Inscríbete en tupunto.org

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

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

Con la colaboración de: **REUPS**

- 1 de decembro de 2025, Día Mundial do Sida.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

1 DE DECEMBRO

DÍA MUNDIAL DO SIDA

MITOS SOBRE O VIH/SIDA

- ✗ "O VIH só afecta a certos grupos de persoas." → FALSO
- ✗ "O VIH transmítese por besos ou abrazos." → FALSO

✓ **Realidade:** Transmítese por contacto coa sangue, semen, fluídos vexinais e leite materna.

3 SALUD Y BIENESTAR

5 IGUALDAD DE GÉNERO

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGDADES

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

- 1 de decembro de 2025, Nota de prensa Gabinete Comunicación UDC sobre o III Congreso de UPS na Universidade de Málaga.
<https://www.udc.es/novas/A-Universidade-da-Coruna-destaca-no-III-Congreso-de-Universidades-Promotoras-de-Saude-celebrado-na-Universidade-de-Malaga/>
- 1 de decembro de 2025, Presentación Internacional da Carta de Limerick que contou coa participación da Universidade da Coruña (UDC Saudable).
- 1 de decembro de 2025, Día Mundial da Loita contra o SIDA.



VIH/SIDA

O VIH (Virus da Inmunodeficiencia Humana) ataca o sistema inmunitario e aumenta o risco de infeccións e enfermidades; a SIDA é a fase máis avanzada desta infección, aínda que non todas as persoas con VIH chegan a desenvolvela.

TRANSMISIÓN
O VIH só se transmite por contacto con sangue, relacións sexuais sen protección e de nai a fillo/a.
Non se transmite por bicos, abrazos, nin por compartir utensilios, alimentos ou espazos.

TRATAMENTO ANTIRRETROVIRAL
O VIH non ten cura, pero o tratamento permite levar unha vida longa e saudable como a de calquera persoa sen a enfermidade.

INDETECTABLE = INTRANSMISIBLE
Se a carga viral é indetectable grazas a realizar o tratamento, o virus non se transmite nas relacións sexuais.

ASFEDRO FEROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 2 de decembro de 2025, Resiliencia en rosa: narrativas contadas con voz de muller (narrativas femininas sobre o cancro), Enworking, Radio CUAC, Asotrame, programa seis meses, seis causas da UDC Saudable (eixo mulleres e saúde).

<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/9x5/>



- 2 de decembro de 2025, Alimentos ricos en Ferro, InfoNutriciona UDC Saudable.

ALIMENTOS RICOS EN FERRO

FORMA HEMO

Maior biodisponibilidade no organismo

TIPOS

FORMA NON HEMO

Menor biodisponibilidade no organismo

PARA MELLORAR A SÚA ABSORCIÓN:

Separar de

Vitamina C

- 3 de decembro de 2025, Mesa informativa de Cruz Vermella na EUATAC.

NIN+ NIN-
Punto de información sobre drogas

Información contrastada
Pautas de actuación
Asesoramento
Confidencialidade garantida

3 DE DECEMBRO 10:00 - 12:00h

ESCOLA UNIVERSITARIA DE ARQUITETURA TÉCNICA

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA Cruz Vermella Xuventude

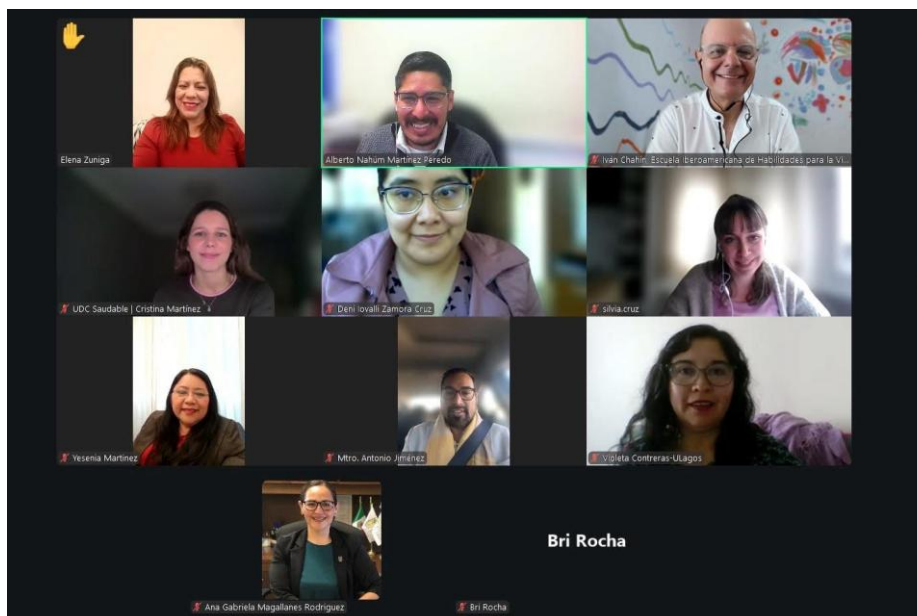
The poster features a pink border and a grid pattern on the left. It includes an illustration of a person sitting on the floor with various pills and capsules, surrounded by thought bubbles containing icons for a brain, a person, and a molecular structure.

- 4 de decembro de 2025, Reunión dirección-gabinete técnico UDC Saudable.
- 5 de decembro de 2025, InfoNutriciona UDC Saudable: Duración dos alimentos na neveira.

DURACIÓN DOS ALIMENTOS NA NEVEIRA

 Pasta e arroz cociñados 1 día	 Pratos de carnes recheas 1 día	 Verdura cociñada 3-4 días
 Pescado cociñado 3-4 días	 Sopas e caldos vexetais 3-4 día	 Carne cociñada 3-4 días
 Legumes 2-3 días	 Ovos cocidos con cáscara 6 -7 días	 Pratos con ovos cociñados 2-3 días

- 9 de decembro de 2025, Recepción dos documentos do Focus de Benestar biopsicosocial.
- 9 de decembro de 2025, Recepción dende a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social da memoria do convenio Concello da Coruña-Universidade da Coruña.
- 9 de decembro de 2025, Recepción do documento de conduta suicida do grupo de traballo da REUPS.
- 9 de decembro de 2025, Reunión vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, gabinete técnico e dirección UDC Saudable.
- 9 de decembro de 2025, Comisión internacional de Habilidades para a Vida coa presenza de Cristina Martínez Silva do Gabinete: Programa para o 2026.



- 10 de decembro de 2025, Persoas que apúntanse a reunión de entidades e de apoio UDC Saudable do 22 de xaneiro [Reunión anual da UDC Saudable](#)
- 10 de decembro de 2025, Recepción dos logos vectorizados da UDC Saudable. [X. Logos UDC Saudable](#).
- 10 de decembro de 2025, A fundación Ingada no Centro Universitario de Riazor: Comprender o TDAH: máis aló da atención. 25 persoas asistentes de 47 persoas inscritas. Moi boa acollida entre as persoas asistentes.

ACCIÓN COMUNITARIA

COMPRENDER O TDAH: MÁIS ALÓ DA ATENCIÓN

FUNDACIÓN INGADA

Noelia Fernández López
Programa de doutoramento en Estudos ingleses avanzados: lingüística, literatura e cultura.

Silvia Vázquez Lorenzo
Programa de doutoramento en Estudos ingleses avanzados: lingüística, literatura e cultura.

Ana Fátima Gómez Suárez
Neuropsicóloga Xeral Sanitaria
Membro do padroado da Fundación INGADA

Elvira Ferrer Vázquez
Especialista en Medicina Familiar e Comunitaria.
Experta Universitaria en TDAH.
Vicepresidenta da Fundación INGADA

10 de Decembro
16:00h - 19:00h

Centro Universitario Riazor
Rúa Almirante Lángara, A Coruña

É necesario cubrir o formulario de inscrición para participar

INGADA
UNIVERSIDADE DA CORUÑA
FUNDACIÓN INGADA

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 9-11 de decembro de 2025, Primeiro curso de Nutrición sobre Alimentación Saudable e Sostible na Escola de Alimentación do Centro Universitario de Riazor: 17 inscritos e 12 persoas asistentes.

Curso

alimentación saudable e sostible

→ 9 e 11 de DECEMBRO 2025 | 15.30-19.30h

→ Aula 2 do **Centro Universitario de Riazor**
(CUR)




O curso consta de 10 horas, 6 teóricas e 4 prácticas, e **poderase solicitar o recoñecemento das horas cursadas segundo a Resolución reitoral de 23/11/2023 na que se establecen as actividades polas que se recoñecen os créditos**

INSCRIPCIÓN E PRAZO

Envía un mail a nutriciona.udc.saudable@nutriciona.es, poñendo nome completo, facultade e dni inscrición ata o 8 de decembro

- 11 de decembro de 2025, Investigación cualitativa en saúde: A ciencia das palabras pola profesora María Jesús Movilla Fernández na sede da Real Academia de Medicina de Galicia, coa presenza de 63 persoas.



Real Academia de Medicina de Galicia
Investigación cualitativa en Saúde: A ciencia da palabra.



Intervén


Profª. Drª. Dona María Jesús Movilla Fernández
Profesora Titular Departamento Ciencias da Saúde
Grupo de investigación GRINCAR-UDC
Universidade da Coruña

Fará a presentación da Sesión e o Conferenciante
Prof. Dr. D. Sergio Santos del Riego
Director da UDC Saudable e Académico Correspondente

Día e Hora: **XOVES 11** de decembro de 2025, ás 19:00 horas.
Salón de Actos da Real Academia de Medicina. C/Durán Loriga, 10. A Coruña

ENTRADA PÚBLICA

Vicerrectorado de Campus de Pórol
+ Responsabilidade Social



- 12 de decembro de 2025, Estudiantado de Terapia Ocupacional en IKEA da man de ENKI e a Universidade da Coruña, accesibilidade, diversidade e inclusión.



- 15 de decembro de 2025, Reunión na Facultade de Economía e Empresa sobre unidades/grupos de investigación, obxectivo, promover a investigación en promoción de saúde en Integra Saúde e outros grupos e unidades da Universidade da Coruña.
- 15 de decembro de 2025, Recepción do convenio AGAFI-UDC firmado.
- 16 de decembro de 2025, Petición de reserva de salón de actos e sala de honra as Facultades de Ciencias e de Informática para o Campus sen Fume a celebrar o 9 de febreiro.
- 16 de decembro de 2025, Programa sobre TEA en Enworking Radio CUAC coa presenza da Federación galega de autismo e a Fundación autismo A Coruña.

<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/9x6/>

Programa Radio Enworking



9ª Temporada-Episodio nº 6

Martes 16/12/2025

A las 20:00 h



Somos TEA
1 de 100



Escucha en 103.4 fm A Coruña
Directo por Internet: <https://cuacfm.org/directo/>



- 17 de diciembre de 2025, Mensaxes REUPS asignados para o 2026.

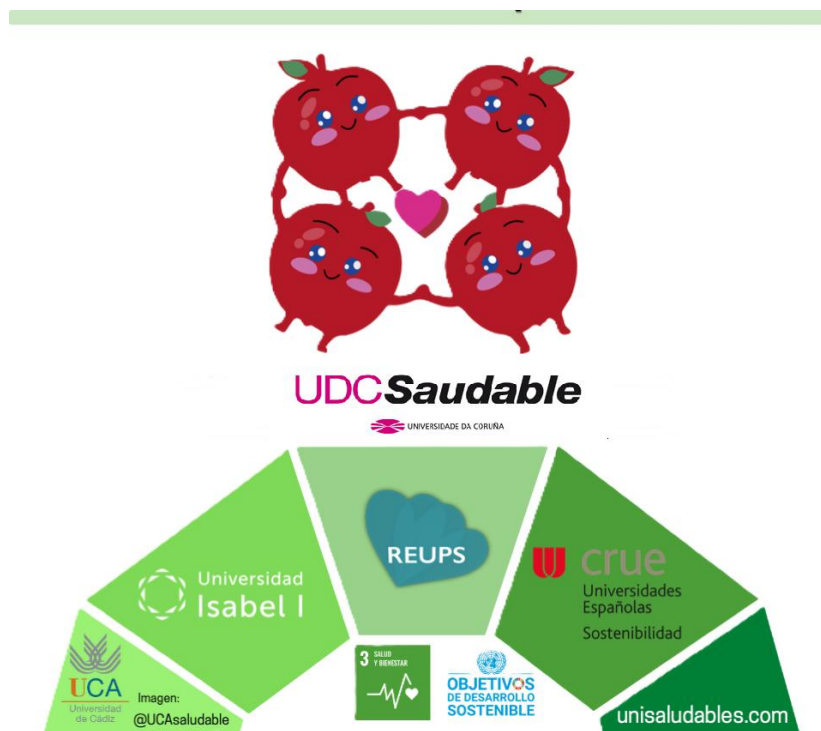
ENERO	"Empieza el año con pasos que cuidan tu salud y el planeta" 26 de enero: Día Mundial de la Educación Ambiental	Universidad de Alicante
FEBRERO	"Salud sexual responsable". 14 de febrero: Día Europeo de la Salud Sexual	Universidad de Sevilla
MARZO	"Dormir bien para vivir mejor: el papel del sueño en la salud física y mental". Visibiliza la importancia del descanso para el rendimiento, la concentración y la estabilidad emocional. 14 de marzo: Día Mundial del Sueño	Universidad de Córdoba
ABRIL	"Actividad física y salud". Día Mundial de la Actividad física y Día Mundial de la Salud.	Universidad de Zaragoza
MAYO	"Universidad sin humo ni aerosoles". 21 de mayo: Día Mundial sin Tabaco	Universidade de Santiago de Compostela
JUNIO	Día Nacional Del Donante De Órganos Y Tejidos	Universidad de Extremadura
JULIO	"El sol también se dosifica: proteger la piel es cuidar la salud. Cuidado y salud en el verano"	Universidad de Granada
SEPTIEMBRE	29 de septiembre: Día mundial del corazón	Universitat de les Illes Balears
OCTUBRE	"Mente sana, cuerpo sano" Salud mental y alimentación saludable, sostenible y consciente. Días 10 y 12.	Universidade da Coruña
NOVIEMBRE	30 de noviembre: Día Internacional de la Lucha contra los TCA	Universidad Rey Juan Carlos
DICIEMBRE	"Solidaridad, comunidad y salud global". 20 de diciembre: Día Internacional de la Solidaridad Humana	Universidad Isabel I

- 17 de decembro de 2025, retroalimentación REUPS do estudo Hopes Sénior 33 mulleres e 10 homes.
- 19 de decembro de 2025, Ideas para comidas rápidas. InfoNutriciona UDC Saudable, decembro-2025.



IDEAS PARA COMIDAS RÁPIDAS.mp4

- 20 de decembro de 2025, Mensaxe Reups Saudable da Universidade Isabel I e Universidade de Cádiz: Día Internacional da Solidariedade.



- 22 de decembro de 2025, Resultados de doazón de sangue (407) e médula ósea (6) na UDC no mes de outubro de 2026.

CAMPUS A CORUÑA	Fecha	Presentados	Donacións	Nuevos
CAMPUS A CORUÑA - ELVISA 1 (16001)	01/10/2025	26	19	11
CAMPUS A CORUÑA - ELVISA 2 (16004)	13/10/2025	12	9	5
CAMPUS A CORUÑA - ELVISA 2 (16004)	13/10/2025	19	13	8
CAMPUS A CORUÑA - ELVISA 2 (16004)	14/10/2025	24	19	11
CAMPUS A CORUÑA - ELVISA 2 (16004)	14/10/2025	21	13	8
CAMPUS A CORUÑA - ELVISA 3 (16005)	20/10/2025	23	20	11
CAMPUS A CORUÑA - ELVISA 3 (16005)	20/10/2025	26	24	8
CAMPUS A CORUÑA - ELVISA 3 (16005)	21/10/2025	22	17	7
CAMPUS A CORUÑA - ELVISA 3 (16005)	21/10/2025	15	13	5
CAMPUS A CORUÑA - ELVISA 3 (16005)	22/10/2025	26	24	11
CAMPUS A CORUÑA - ELVISA 3 (16005)	22/10/2025	22	21	6
CAMPUS A CORUÑA - ELVISA 3 (16005)	23/10/2025	15	13	18
CAMPUS A CORUÑA - ELVISA 3 (16005)	23/10/2025	29	25	8
CAMPUS A CORUÑA - ELVISA 3 (16005)	14/10/2025	31	28	17
CAMPUS A CORUÑA - ZAPATERA 1 (16009)	29/10/2025	31	27	6
CAMPUS A CORUÑA - ZAPATERA 1 (16009)	29/10/2025	20	18	5
CAMPUS A CORUÑA - ZAPATERA 1 (16009)	30/10/2025	32	31	15
CAMPUS A CORUÑA - ZAPATERA 1 (16009)	30/10/2025	25	23	10
CAMPUS A CORUÑA - ZAPATERA 2 (16010)	09/10/2025	30	28	18
		469	407	188

- 22 de decembro de 2025, Felices Festas e Aninovo 2026.



O equipo da *UDC Saudable* deséxavos

**FELICES
FESTAS**



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

A Coruña a 23 de decembro de 2025

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