

MEMORIA UDC Saudable 2023

Dirección UDC Saudable

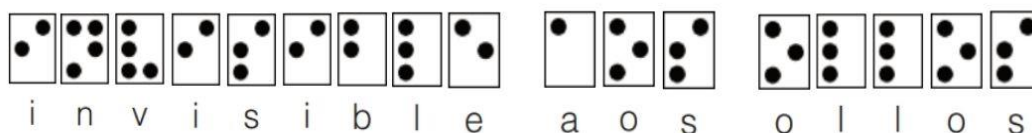
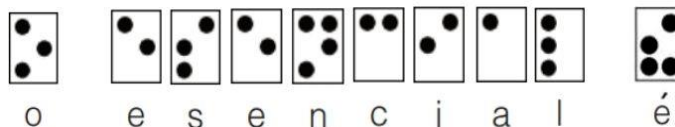
Vicerreitoría do Campus de Ferrol e de Responsabilidade Social

- 2 de xaneiro de 2023, Incorporación da Memoria UDC Saudable 2022 á páxina web oficial UDC Saudable.
- 4 de xaneiro de 2022, Mensaxes UDC Saudable.

MÁIS INFORMACIÓN



4 DE XANEIRO DÍA MUNDIAL DO BRAILLE



AS DIFERENZAS  ENRIQUÉCENOS

A DISCAPACIDADE VISUAL NON É
INVISIBLE, LOITEMOS POR UNHA
INCLUSIÓN VISIBLE

- 4 de xaneiro de 2022, InfoNutriciona UDC Saudable.



Xaneiro

Froitas e verduras de tempada



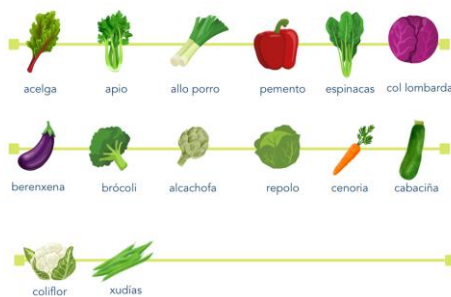
Xaneiro

froitas de tempada



Xaneiro

Verduras e hortalizas de tempada



- 9 de xaneiro de 2022,



- 11 de xaneiro de 2023, envío a comisión de apoio UDC Saudable das conferencias 2023 das entidades UDC Saudable.

- 12 de xaneiro de 2023, Reunión coas vicerreitorías de igualdade, cultura e deporte e de Campus de Ferrol e responsabilidade social, directora da área de deporte e UDC Saudable para tratar sobre o tema: Site deportivo por Nutriciona. Conclusións/necesidades: Asesoramento presencial a deportistas de élite e apoio aos programas de pausa activa.
- 12 de xaneiro de 2023, Difusión de nota de prensa da reunión dos directivos da REUPS co Ministro de Universidades. Nota de prensa: 1



- 13 de xaneiro de 2023, día mundial da loita contra a depresión.



“A tristeza é un muro entre dous xardins”

13 XANEIRO
Día Mundial da Loita
contra a Depresión

A depresión afecta a un 3,8% da poboación mundial e máis do 75% das persoas afectadas en países de ingresos baixos no recibe tratamento.

hr **UDC Saudable**
HR EXCELLENCE IN RESEARCH Universidade da Coruña

- 13 de xaneiro de 2023, Recepción na UDC Saudable de documentación actualizada da Plataforma One Health.
- 13 de xaneiro de 2023, Envío ao alumnado dende UFA-CUFIE do curso ***Aprende a Comer Saudable: Escola de Alimentación UDC.***
- 13 de xaneiro de 2023, Proposta de participación na campaña REUPS saudable 2023 coa colaboración de Espazo Compartido: *“La diversidad forma parte de ti y tu formas parte de la inclusión: Implícate, Actúa y Comparte”*. Con motivo da celebración o 3 de decembro do día internacional das persoas con discapacidade.

- 16 de xaneiro de 2023, InfoNutriciona UDC Saudable, parte II: Azucre engadido.



azucre engadido.mp4

- 16 de xaneiro de 2023, Envío ao Sr. Xerente da información sobre o consumo de azucre e os pregos de contratación.
- 19 de xaneiro de 2023, Cambios conceptuais e clínicos na situación da Fibromialxia e da dor crónica.

UDC Saudable

AFFINOR

CAMBIOS CONCEPTUAIS E CLÍNICOS NA SITUACIÓN DA FIBROMIALXIA E DA DOR CRÓNICA



Fisioterapeuta
Alán Fernández Martínez
Colexiado N° 3758

Falaremos das unidades da dor, clasificación da dor crónica, afrontamento activo, comprensión xeral, enfoque clínico e aspectos sociais.

Destacaremos os puntos importantes da fibromialxia!

DÍA E HORA
Xoves 19 de xaneiro ás 17:30 h.

LUGAR
Centro cívico de Canido

hr HR EXCELLENCE IN RESEARCH

HÉRCULES

AFFINOR Asociación de Fibromialxia e Fatiga Crónica do Noroeste

- 19 de xaneiro de 2023, Riscos asociados ao consumo de cannabis, InfoAsfedro UDC Saudable.

RISCOS ASOCIADOS AO CONSUMO DE CÁNNABIS

OS EFECTOS DO CANNABIS VARIÁN EN FUNCIÓN DA CANTIDADE DE THC QUE LEVE A DOSE INXERIDA, DO CONTEXTO DO CONSUMO E DO ESTADO DE ÁNIMO DA PERSOA CONSUMIDORA, ASÍ COMO DAS SÚAS EXPECTATIVAS E CARACTERÍSTICAS PERSOAIS.

EN DETERMINADAS PERSOAS PODE PRODUCIR CON MÁIS FACILIDADE SENSACIÓN DE DESCONTROL OU NERVIOSISMO.

NON SEMPRE SON NECESARIAS GRANDES DOSES DE THC PARA TER MALOS ROLLOS, POIS HAI PERSOAS PREDISPOSTAS QUE NON TOLERAN BEN ESTE TIPO DE SUSTANCIAS

O CONSUMO DE CANNABIS PODE PROVOCAR DIMINUCCIÓN DA CONCENTRACIÓN E DA MEMORIA, POLO QUE É PREFERIBLE NON CONSUMIR SE TES QUE ESTUDAR OU DESENVOLVER TAREFAS QUE REQUIRAN HABILIDADES ESPECIAIS.

NALGUNHAS PERSOAS PODE PRODUCIR ANSIEDADE, DEPRESIÓN E PARANOIAS QUE ADOITAN DESAPARECEN CANDO SE ABANDONA O CONSUMO.

O SEU USO CRÓNICO PODE REDUCIR A PRODUCCIÓN DE ESPERMA NOS HOMES E AFECTAR AO CICLO MENSTRUAL NAS MULLERES.

SE FUMA PODE PROVOCAR COMPLICACIÓNS RESPIRATORIAS, COMO BRONQUITE, FARINXITE E AFECCIÓNS MÁIS GRAVES.

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 20 xaneiro de 2023, Mensaxes UDC Saudable.

21 XANEIRO DÍA INTERNACIONAL DAS APERTAS



Hai un traxe que se amolda a todos os corpos: unha aperta

Hay un traje que se amolda a todos los cuerpos: un abrazo

<https://n9.cl/diainternacionaldelabrazo>

3 SALUD Y BIENESTAR



- 24 de xaneiro de 2023, Reunión Nutricional-UDC Saudable: repaso xeral.
- 24 de xaneiro de 2023, Solicitud Aula CUR a xestión de centros UDC para o curso de Aprende a Comer Saudable: Escola de Alimentación UDC.
- 25 de xaneiro de 2023, Intendencia no CUR sobre Escola de Alimentación UDC (aula 2 CUR e visto e prace a totalidade de alumnado matriculado: 48 no campus de A Coruña e 6 no campus de Ferrol)

- 25 de xaneiro de 2023, Alimentación para deportistas de élite en colaboración coa Área de Deportes e receitas para a pausa en movemento –Nutriciona UDC Saudable-.
- 25 de xaneiro de 2023, Proposta de ciclo conferencias UDC Saudable as entidades externas UDC Saudable na Real Academia de Medicina de Galiza (RAMG).
- 25 de xaneiro de 2023, Proposta de colaboración da UDC Saudable (entidades e bolseiras) no Marzo Ambiental 2023 dirixida a Oficina de Medioambiente (OMA).
- 25 de xaneiro de 2023, Recepción de Claudia Fernández Rañón, técnica da Cruz Vermella, no punto de asesoramento Nin + Nin - do CUR.
- 25 de xaneiro de 2023, Petición a Fundación Mapfre de incremento de 700 a 1000 manteis para cafeterías universitarias UDC e redución de cartaces de 100 a 30, e 300 trípticos. Temática; actividade Física.
- 26 de xaneiro de 2023, Descubrindo a etiquetaxe nutricional

DESCUBRINDO A ETIQUETAXE NUTRICIONAL



1 táboa nutricional

Nela aparece a información nutricional de forma cuantitativa. Obrigatoriamente debe aparecer:

- valor enerxético
- graxas
- graxas saturadas
- hidratos de carbono
- azucres
- proteínas
- sal

INFORMACION NUTRICIONAL por 100g/100ml	
Valor enerxético	
Grasas	
de las cuales:	
- Saturadas	
Hidratos de carbono	
de los cuales:	
- Azúcares	
Proteínas	
Sel	

1 táboa nutricional

A cantidade destes nutrientes ven dada por cada 100 g ou 100 ml de produto.

En moitos casos, a cantidade do produto é maior, polo que se ten que calcular a cantidade proporcional según o peso do produto, no caso de que se consuma todo.

1 táboa nutricional

Para elexir entre produtos da mesma familia fíxate e compara as cantidades de:

- ácidos graxos saturados
- azucre
- sal



2 lista de ingredientes

Nesta lista aparecen todos os ingredientes utilizados para a fabricación do alimento.

Aparecen ordeados de maior a menor peso no produto.



2 lista de ingredientes

Para elexir un bo produto, intenta que:

Conteña menos de 5 ingredientes ✓

O primeiro ingrediente coincida co alimento que mercamos ✓

O azucre non sexa un dos primeiros ✓

- 30 de xaneiro de 2023, Reunión coa valedora universitaria profesora Ana Tarrío.

- 30 de xaneiro de 2023, Recepción do documento de consenso sobre Saúde e Benestar Emocional nas Universidades da REUPS pre-CRUE Sustentabilidade e envío a Rede de Apoio UDC Saudable.
- 1 de febreiro de 2023, Recepción dende o SERGAS do link da Sinaléptica Chanzo a Chanzo <https://vida-saudable.sergas.gal/cartafol/Paso-a-Paso-Chanzo-a-Chanzo-Manual-de-colocacion?idioma=ga> para o Programa Green Campus –área 6/vida saudable-.
- 2 de febreiro de 2023, Lista de senderos azules ADEAC 2023 galardonados:
<https://drive.google.com/file/d/1IkI9tAJzIZELzXDSSA54ZXxIDeGV7CW1/view?usp=sharing>
- 3 de febreiro de 2023, Froitas e Verduras da Tempada de Febreiro



Febreiro

Froitas e verduras
de tempada



Febreiro

froitas de tempada



Febreiro

Verduras e hortalizas de tempada



- 4 de febreiro de 2023, Mensaxes UDC Saudable

MÁS INFORMACIÓN



6 DE FEBREIRO
DÍA MUNDIAL DE TOLERANCIA CERO
Á MUTILACIÓN XENITAL FEMININA



O CORTE DE DEREITOS HUMANOS NA QUE A TRADICIÓN ACABA COA LIBERDADE E PON EN RISCO A SAÚDE



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

5 IGUALDAD DE GÉNERO

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGNAIDADES

- 6 de febreiro de 2023, Reunión UDC Saudable coa dirección Universidade Sénior.
- 7 de febreiro de 2023, Etiquetaxe nutricional, Facultade de Ciencias da Educación (total 29; presenciais: 21; on line: 8).
- 9 de febreiro de 2023, InfoAsfedro UDC Saudable. O tabaco.



tabaco.mp4

- 9 de febreiro de 2023, UDC Saudable en Radio Senior-Radio CUAC.

<https://cuacfm.org/radioco/programmes/radiosenior/7x9/>



- 9 de febreiro de 2023, Inauguración da Escola de Alimentación UDC no Campus de A Coruña, Centro Universitario de Riazor. Aprende a comer Saudable.

ESCOLA DE ALIMENTACIÓN SAUDABLE

CURSO 22-23
A CORUÑA | FERROL





- 10 de febreiro de 2023, Reunión UDC Saudable con director DKW Seguros e Sonrient.
- 10 de febreiro de 2023, One Health: Aportacións e alegacións ao *“Real Decreto por el que se crea y regula la Red Estatal de Vigilancia en Salud Pública”*.
- 10 de febreiro de 2023, Ubicacións en web das infografías mensaxes UDC Saudable do segundo semestre 2023 das bolseiras Belén Díaz García, Janire Cordobés Ortega e Sonia Gil Pérez-Gorostiaga.
- 11 de febreiro de 2023, Día Europeo do 112.

Mucho más que un número



112



Es el **único** número de Emergencias Europeo **gratuito** disponible 24h al día los 365 días del año.

11 FEBRERO
Día Europeo del 112

- 13 de febreiro de 2023, REUPS Febreiro 2023, 14 de febreiro, Día Europeo da Saúde Sexual.

DÍA EUROPEO DE LA SALUD SEXUAL

Ser responsable en tus relaciones sexuales hace que te cuides a ti y a los demás. Disfrutarlas también.

Existen Infecciones de Transmisión Sexual (ITS como el VIH). Puedes evitarlas con métodos de protección de barrera (preservativo masculino, femenino, láminas de látex)

Para protegerte de las ITS (VIH, VPH, herpes...) están los métodos de barrera. Para protegerte del embarazo no deseado puedes usar preservativos (masculino o femenino) o métodos hormonales (píldora, parche, anillo, implante...)

La píldora del día después no es un método anticonceptivo, es un método de emergencia para evitar el embarazo tras una práctica de riesgo. No deberías tomarla más de 2 veces en tu vida

Qué puedes tener en cuenta para gozar de salud sexual

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

La responsabilidad afectiva es la clave de todas las relaciones humanas (sociales, pareja, sexuales).

Todos merecemos ser cuidados y sentirnos importantes.

Tienes derecho vivir tu sexualidad plenamente, a decir NO, a pactar y negociar las necesidades y respuestas que se darán en tu relación para un mejor funcionamiento.

La diversidad afectivo sexual y de identidad de género es una realidad en nuestra sociedad. Respeto, tolerancia y aceptación son las claves del bienestar colectivo.

#1MensajeSaludable



Ser responsable en tus relaciones sexuales hace que te cuides a ti y a los demás. Disfrutarlas, también.

Universidad de Salamanca



- 13 de febreiro de 2023, Proposta dun Experto de *Implantoloxía Oral Avanzada e Rehabilitación Dixital Sustentable* á vicerreitoría de Planificación Académica e Innovación Docente, decanato de Ciencias da Saúde e posta en coñecemento da vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 13 de febreiro de 2023, Reunión presencial coas bolseiras UDC Saudable Belén Díaz García (EUDI), Janire Cordobés Ortega (FCS) e Sonia Gil Pérez-Gorostiaga (FCS).



- 14 de febreiro de 2023, Aprendizaxe colaborativo Espazo-Compartido co alumnado Máster Universitario en Asistencia e Investigación Sanitaria.





- 15 de febreiro de 2023, Contacto con FEGADACE e ADACECO para considerar propostas: Escola de Dano Cerebral, Exposición, charlas, entre outras.
- 15 de febreiro de 2023, Contacto telefónico con persoa responsable de Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC-Granada) e posta en contacto coa vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 16 de febreiro de 2023, Reunión Vicerreitoría de Igualdade, Cultura e Deporte-OIX-UDC Saudable. Creación dun novo eixo de actuación: Mulleres e Saúde MUSA/UDC Saudable e nomeamento como coordinadora á Profesora Laura Nieto Riveiro, responsable da Comisión de Apoio UDC Saudable.
- 16 de febreiro de 2023, A Universidade da Coruña participará nun estudio de promoción da saúde centralizado na plataforma da REUPS financiada por Mapfre.
- 17 de febreiro de 2023, Reunión UDC Saudable e o Servizo de Prevención de Riscos Laborais coa Asociación Española contra o Cancro (AECC): Proxectos: Espazo sen Fume, Rutas saudables, Puntos de asesoramento e invitación a pronunciar unha conferencia na Real Academia de Medicina de Galicia en torno ao 4 de febreiro de 2024.
- 17 de febreiro de 2023, Reunión telefónica coa vicerreitora da U. Vigo Mercedes Doval: Plataforma REUPS, Red Galega de UPS.
- 17 de febreiro de 2023, Alimentación e Ciclo Menstrual, Facultade de Ciencias da Saúde (total: 77; presenciais: 60; *on line*: 17).

Facultade de Ciencias da saúde

ALIMENTACIÓN E CICLO MENSTRUAL E ENFERMIDADES RELACIONADAS

17 febreiro | 12.00H
F. CIENCIAS DA SAÚDE (aula de 1º-3º del Edificio de Terapia Ocupacional) + TEAMS



podes escanear este QR ou picar aquí para unirse



- 20 de febreiro de 2023, Affinor

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

COIDANDO AOS QUE COIDAN

TALLER : CONSELLOS DE AUTOAXUDA E BENESTAR PARA COIDAR MELLOR

- Pautas para o benestar do cuidador
- Consellos para o posicionamento
- Transferencias seguras
- Produtos de apoio para realizar as actividades da vida diaria de xeito seguro
- Consellos axuda psicolòxica
- Solicitude de axudas

IMPARTIDO POR: Mirian Vizcaino Cela, Terapeuta Ocupacional

Lugar e Data
24 Febreiro ás 18:00
Sede de AFFINOR:
Xaquín Bruquetas 11, Narón
Centro de Xubilados e pensionistas
QR para Asistencia Online

Affinor
ASOCIACIÓN DE PENSIONISTAS E XUBILADOS DO MONTEIRO

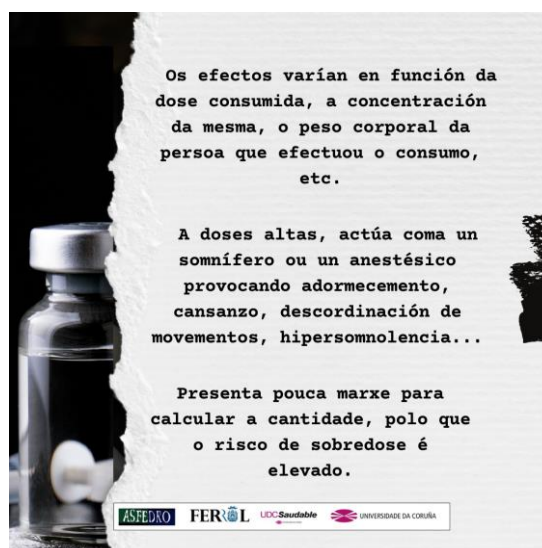
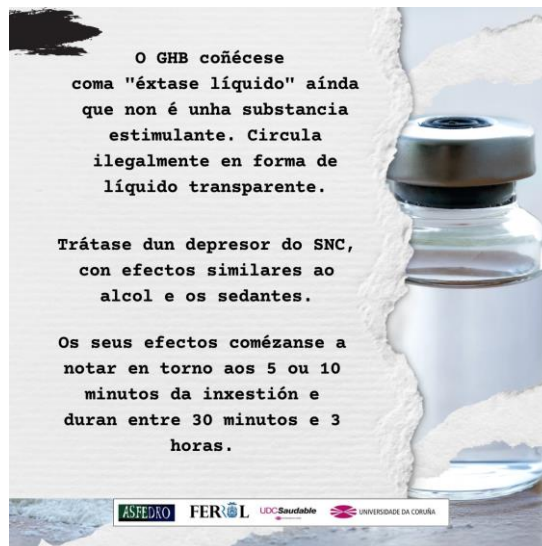
NARÓN

- 20 de febreiro de 2023, Reunión coa Oficina de Medio-Ambiente. Motivos: Exposición Plato de Harvard e ubicación en marzo e outubro 2023 e participación bolseiras UDC Saudable no marzo ambiental.
- 21 de febreiro de 2023, Recepción de “Lo que de Verdad Importa” en relación coa Aceleradora Profesional BYG orientada a 60 bolsas para alumnado UDC.
- 21 de febreiro de 2023, 6 Consellos para una compra saudable e sostible.

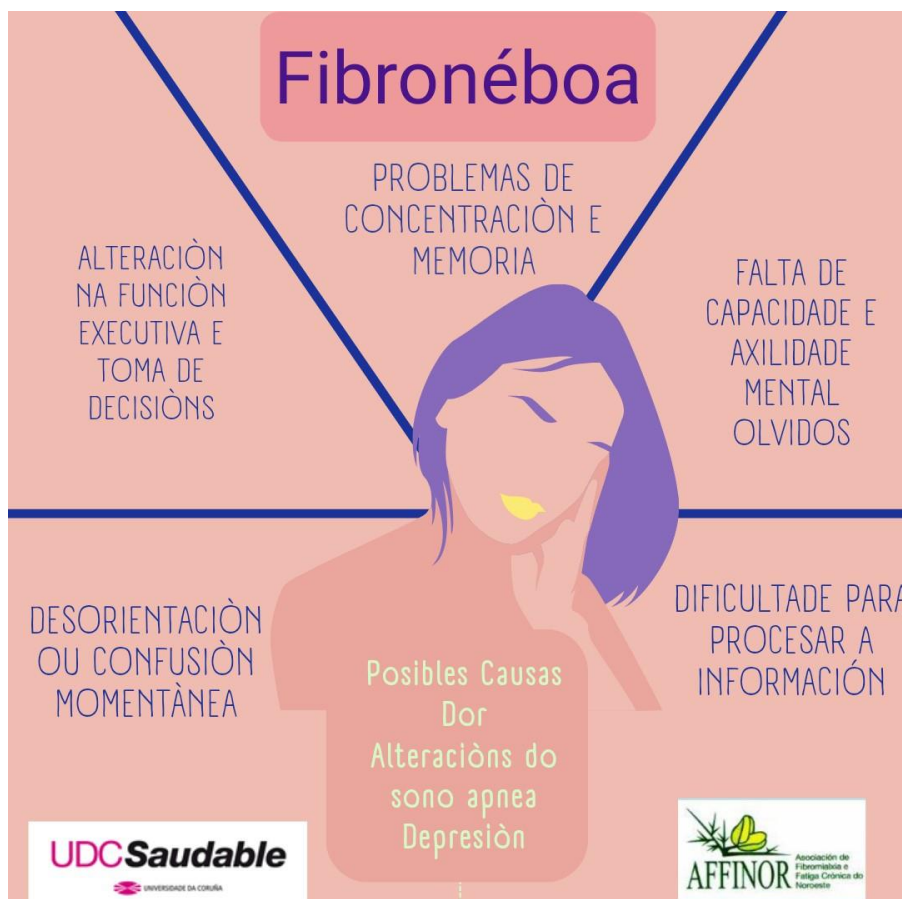


6 consellos para unha compra saudable e sostible.mp4

- 23 de febreiro de 2023, Posta en funcionamento o apartado Mulleres e Saúde na web UDC Saudable.
- 23 de febreiro de 2023, Infodrogas ASFEDRO UDC Saudable



- 24 de febreiro de 2023, Consello Galego de Benestar Social. Non apróbase o proxecto disposición administrativa de carácter xeral pola que se modifica o módulo de financiamento do servizo de axuda no fogar das persoas en situación de dependencia. Apróbase a proxecto de decreto polo que se modifica o decreto 254/2011, do 23 de decembro, polo que se regula o réxime de rexistro, autorización, acreditación e a inspección dos servizos sociais en Galicia. Información das actuacións da Dirección Xeral de Inclusión Social en relación co Plan de Atención ás Persoas sen Fogar en Galicia. Proposta: outros temas a tratar con grupos de traballo: Dependencia e RISGA.
- 27 de febreiro de 2023, Reunión coa decana da Facultade de Turismo da Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e do director UDC Saudable. Motivo: X Outubro UDC Saudable.
- 27 de febreiro de 2023, InfoFibromialxia UDC Saudable.



- 28 de febreiro de 2023, Doazón de sangue na contorna da Facultade de Socioloxía/Facultade de Ciencias da Comunicación.

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

F. SOCIOLOXÍA
F. CC. COMUNICACIÓN

UNIDADE MÓBIL NA ROTONDA

Martes, 28 de febreiro
Mércores, 1 de marzo

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

- 28 de febreiro de 2023, Envío de Newsletter UDC Saudable febreiro 2023, número 2.
https://drive.google.com/file/d/1q82ff5jllsmpzstXxzhC9pFM_nzEXHrH/view?usp=sharing
- 28 de febreiro de 2023, Envío de enlace y código QR a lista estudiantado UDC co enquisa sobre vida saudable da plataforma REUPS para diagnose UDC; <https://encuesta.com/survey/XAVNBs2pdX/reups-recogida-de-datos>
- 28 de febreiro de 2023, Real Academia de Medicina de Galicia, Marzo 2023.



Real Academia de Medicina de Galicia

"Luz en el horizonte de la salud"

SESIONES CIENTÍFICAS MES DE MARZO DE 2023

2 (jueves) 19:00 horas. Sede académica

TEORÍA DEL CAOS EN GINECOLOGÍA

Conferencia impartida por el Dr. Francisco VÁZQUEZ FERNÁNDEZ, Académico Numerario territorial por la provincial de Lugo

Hará la presentación de la sesión y el conferenciante el Dr. Alejandro NOVO DOMINGUEZ, Académico Numerario de Obstetricia y Ginecología

9 (jueves) 19:00 horas. Sede académica

IMPORTANCIA SOCIAL DE LA VETERINARIA EN GALICIA. EL LEGADO DEL ACADÉMICO DE MEDICINA JUAN ROF CODINA (1874-1967)

Conferencia impartida por el Dr. Diego CONDE GÓMEZ. Doctor en Veterinaria. Académico Correspondiente de la Real Academia de Ciencias Veterinarias de España. Miembro de Historia Veterinaria Galega

Presentación de la sesión y del conferenciante por el Dr. Fernando PONTE HERNANDO, Académico Numerario del "sillón" de Historia de la Medicina

16 (jueves) 19.00 horas. Sede académica

APLICACIÓN DE LA TERAPIA CELULAR EN LAS LESIONES DEL CARTÍLAGO ARTICULAR: EL TRASPLANTE DE CONDROCITOS

Conferencia impartida por el Dr. Francisco BLANCO GARCÍA. Académico Correspondiente, médico especialista en Reumatología y Prof. Titular de la UDC

Presentación de la sesión y del conferenciante por el Dr. Francisco Javier DE TORO SANTOS, Académico Numerario del "sillón" de Reumatología.

23 (jueves) 19:00 horas. Sede académica

NUEVOS RETOS DE LA CARDIOLOGÍA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19. EXPERIENCIA DE UN DEPARTAMENTO DE CARDIOLOGÍA Y CIRUGÍA CARDIOTORÁCICA EN SUECIA.

Conferencia impartida por el Dr. Alexander SCHEEL- EXNER BERMUDEZ. Jefe de Sección del Departamento de Cardiología y Cirugía Cardiovascular del Hospital Regional de Blekinge (Suecia)

Presentación de la sesión y del conferenciante por el Dr. Fernando PONTE HERNANDO, Académico Numerario del “sillón” de Historia de Medicina.

31 (viernes) 19:00 horas. Sede académica

SOLEMNE SESIÓN Y PÚBLICA DE RECEPCIÓN, COMO ACADÉMICO NUMERARIO DEL SILLÓN DE MEDICINA LEGAL, DEL ELECTO DR. ÁNGEL CARRACEDO ÁLVAREZ

- Dr. Alberto JUFFÉ STEIN, Secretario General: **Lectura del “Acta” de elección**
- Dr. Ángel CARRACEDO ÁLVAREZ. Discurso de recepción, titulado: **“Desde la Biología forense a las Ciencias ómicas forenses”. Historia de la evolución de la Genética forense.**
- Dr. Francisco Javier JORGE BARREIRO, Académico Numerario de Anatomía Humana. **Contestación al discurso en nombre de la Corporación.**
- Dr. Francisco MARTELO VILLAR, Presidente: **Salutación al nuevo Académico**

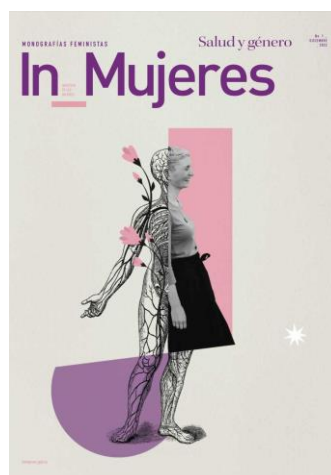
- 28 de febreiro de 2023, Día Mundial das Enfermidades Raras.



The poster features a central graphic of five hands in various colors (green, purple, blue, pink, light blue) reaching towards a central white circle. Below this graphic, the text reads: "DÍA MUNDIAL DAS ENFERMIDADES RARAS", "28 FEBREIRO", "RARAS, PERO NON INVISÍBEIS", and "Raras, pero no invisibles". At the bottom, there are logos for "hr" (HR EXCELLENCE IN RESEARCH) and "UDC Saudable" (UNIVERSIDADE DA CORUÑA). To the right, there are two icons representing the Sustainable Development Goals: "3 SALUD Y BIENESTAR" (Health and Well-being) and "10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES" (Reduction of Inequalities). A URL is provided: https://www.orpha.net/consor/cgi-bin/Education_AboutRareDiseases.php?lng=ES

- 28 de febreiro de 2023, IN_MUJERES

https://drive.google.com/file/d/1J8E9t9VaDEv_-xMfx5gduiCU-GpCm0tO/view?usp=sharing



- 28 de febreiro de 2023, Concurso Adiccións Tu punto de Mira.

Concurso “Adicciones: Tu Punto de mira”

→ 12º Concurso de vídeos
↓
5.000€ en premios

→ 3er Concurso de Instagram
↓
1.200€ en premios

→ 3er Concurso de TikTok
↓
1.300€ en premios

→ ¡tu punto!

¡7.500€ en premios!

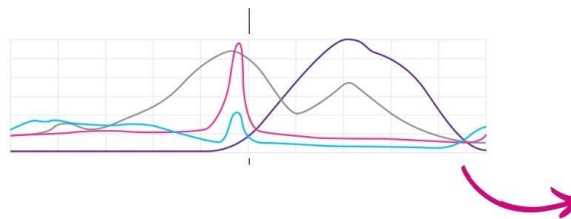
Un programa de: **PDS** PROMOCIÓN Y DESARROLLO SOCIAL

Financiado por: GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE SANIDAD ASISTENCIA PÚBLICA Y CONSUMOS POLÍTICA DE CALIDAD ALIMENTARIA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA

Con la colaboración de: **REUPS**

- 28 de febreiro de 2023, Mulleres e Saúde, InfoNutriciona UDC Saudable, Ciclo Menstrual.

SIGNOS E SÍNTOMAS QUE NON DEBERÍAS NORMALIZAR DO TEU CICLO MENSTRUAL



“Hai algúns signos e síntomas que deberían ser unha chamada de atención cando falamos de saúde menstrual; signos e síntomas que non deberías normalizar:

1-Ciclos moi curtos ou moi longos: o ciclo menstrual dura unha media de 28 días, pero pode durar entre 21 e 35 días.

2-Ciclos irregulares: os ciclos teñen que ser regulares (pode haber 2-3 días de diferenza entre ciclos).

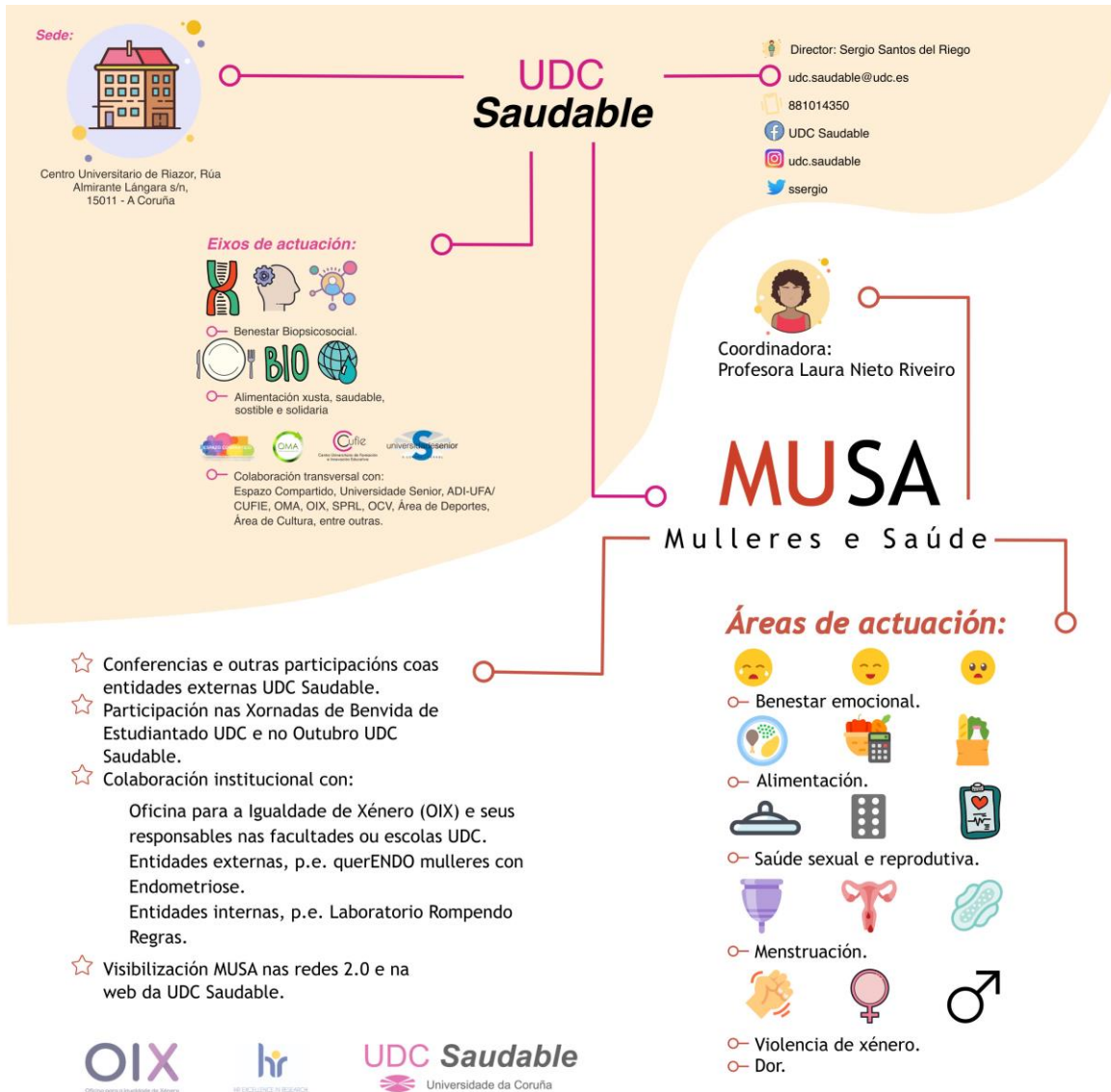
3-Menstruacións moi escasas ou moi abundantes. Considéranse moi escasas cando o sangrado é menor a 20-30ml por ciclo e moi abundantes cando o sangrado é maior a 80ml por ciclo.

4-Dor incapacitante coa menstruación: é normal notar certa molestia durante a menstruación, pero non debes normalizar a dor.

5-Síndrome premenstrual (SPM) moi marcado: o SPM é un conxunto de signos e síntomas físicos e emocionais. Aínda que entre o 20 e 40% das mulleres en idade fértil experimentan sintomatoloxía premenstrual, esta non debería ser normal.

Se sofres algún destes signos e síntomas, non os normalices e consulta a un profesional especializado”.

- 28 de febreiro de 2023, Proyecto de Real Decreto por el que se crea y regula la red estatal de vigilancia en salud pública, enviado a Ministerio de Sanidad desde UDC Saudable (One Health) .
- 28 de febreiro de 2023, MUSA UDC Saudable.



- 1 de marzo de 2023, Pantóns amarelos de querENDO MULLERES CON ENDOMETRIOSE: Pantone 115C e 116C para o día Mundial da Endometriose, 14 de marzo.
- 2 de marzo de 2023, InfoNutriciona UDC Saudable: Froita e Verdura de Tempada do mes de Marzo.



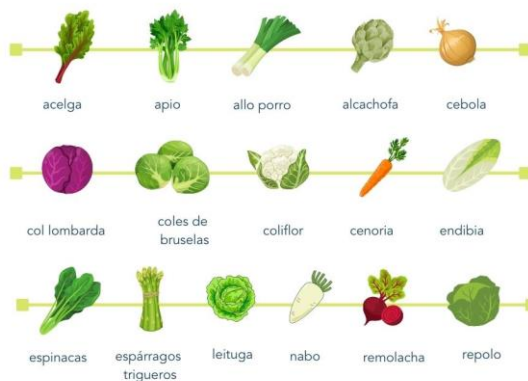
Marzo

Froitas e verduras de tempada



Marzo

Verduras e hortalizas de tempada



Marzo

froitas de tempada



- 4 de marzo de 2023, Mensaxe UDC Saudable sobre ODS

Obxectivo: desenvolver novos métodos e tecnoloxías que permitan seguir obtendo os recursos necesarios sin por en risco o planeta.

4 MARZO
Día Mundial da Enxeñería para o Desenvolvemento Sostible

UDC Saudable
Universidade da Coruña

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

- 6 de marzo de 2023, InfoFibromialxia UDC Saudable.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

COIDADOS EN FIBROMIALXIA

ASIGNATURA
ENFERMERÍA CLÍNICA II

IMPARTE: ASOCIACIÓN DE FIBROMIALXIA E FATIGA CRÓNICA DO NOROESTE

6 DE MARZO
16:00 H
AULA 0.1

FACULTADE DE ENFERMERÍA E PODOLOXÍA
CAMPUS FERROL

AFIMOR
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 6 de marzo de 2023, Drogas e Xénero. ASFEDRO-UDC Saudable. Polas bolsaeras UDC Saudable: Belén Díaz García, Janire Cordobés Carballo e Sonia Gil Pérez-Gorostiaga.



Drogas y Género.mp4

- 7 de marzo de 2023, Como aforrar na compra semanal: Cociña de aproveitamento, ETS de Náutica e Máquinas (total:23; presenciais: 8; *on line*: 15).

ETS de náutica e máquinas

COMO AFORRAR NA COMPRA SEMANAL: COCIÑA DE APROVEITAMENTO

7 MARZO | 12.00H
ETS NAÚTICA E MÁQUINAS (salón de actos) + TEAMS

podes escanear este QR ou picar aquí para unirte



- 8 de marzo de 2023, Actividade física UDC Saudable.

Elixé
v_{ivir} mellor

**TER PREGUIZA
ESTÁ MOI**

**BEN SE SAES EN
DOCUMENTAIS
DA TEIE**

**SE NON É O TEU CASO, NON TEÑAS PREGUIZA
E FAI EXERCICIO!**

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

Fundación MAPFRE

Elixe
vivir mellor

Fundación MAPFRE

TER PREGUIZA ESTA MOI

BEA! SE SAES EN DOCUMENTAIS DA TELE

PRACTICA EXERCICIO CARDIOVASCULAR
como camiñar, correr ou montar en bicicleta.

REALIZA ESTIRAMENTOS E MOBILIDADE ARTICULAR
para liberar tensións e diminuir as dores musculares, así como favorecer a flexibilidade.

COIDA A TÚA MENTE
mediante a incorporación de respiracións, meditación e pensamentos saudables.

SE TES MOLESTIAS FÍSICAS, AXUSTA A TÚA PRÁCTICA DE EXERCICIO.
Consulta persoal especialista para adaptar a túa actividade.

SE NON VES RESULTADOS INMEDIATOS,
crea un calendario de progresos e apóiate sempre en profesionais físico-deportivos.

BUSCA UNHA ACTIVIDADE QUE TE MOTIVE.
Axudarache a te adherir á práctica de exercicio e incorporala nos teus hábitos diarios.

SE NON É O TEU CASO, NON TEÑAS PREGUIZA E FAI EXERCICIO!

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

REUPS

Practicar exercicio físico é fundamental para te sentires mellor física e mentalmente.

Por iso agora imos darche uns sinxelos consellos para que poidas ter un estilo de vida fisicamente activo e saudable.

ÁNIMO E NON TEÑAS PREGUIZA!



NON TEÑAS PREGUIZA E FAI EXERCICIO!



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Fundación MAPFRE

Elixe
vivir mellor

TER PREGUIZA ESTA MOI

BEA! SE SAES EN DOCUMENTAIS DA TELE

SE NON É O TEU CASO, NON TEÑAS PREGUIZA E FAI EXERCICIO!

REUPS

Fundación MAPFRE

1 COMO TER UN ESTADO DE VIDA FISICAMENTE ACTIVO E SAUDABLE GUNHA LESÓN

Ter unha lesión non significa renunciar a unha vida activa e saudable. Só necesitas informarte ben sobre cal é a túa condición de saúde e adaptar a túa práctica físico-deportiva. A chave é poder levar a cabo os exercicios sen sensación de dor e facer movementos que non impliquen directamente a zona corporal que teñas afectada.

- Se a lesión obriga a inmovilizar a zona afectada, adestra a musculatura das extremidades opostas. Segundo algúns estudos, adestrar deste xeito promove os beneficios do adestramento en ambas as partes, tamén na que está inmovilizada.
- Recorre á maquinaria guiada dunha sala de musculación, que che axudará a fortalecer a túa musculatura axustando e controlando a túa posición, e/ou practica exercicio no medio acuático, xa que os exercicios carecen de impacto e carga sobre as articulacións lesionadas.
- Se a dor persiste, acode a profesionais físico-deportivos ou fisioterapeutas para adaptar o teu adestramento e escoller os exercicios máis axeitados para o tipo de lesión que teñas.
- Lembra que a alimentación tamén é importante, xa que se reduces a túa actividade física probablemente tamén se reduzan os teus requirimentos enerxéticos, e debes adaptar a túa dieta a eles.

E lembra facer unha volta progresiva á túa práctica habitual de exercicio físico, respectando os tempos de recuperación entre sesións.

2 INCORPORA OS ESTIRAMENTOS E A MOBILIDADE ARTICULAR ÁS TÚAS SESIÓNS DE ADESTRAMENTO

Estirar é importante para manter unha adecuada flexibilidade e recuperar a musculatura logo dunha sesión de exercicio físico, e pode axudar a evitar as lesións. A mobilidade articular axuda a manter a funcionalidade de todos os rangos de movemento das túas articulacións, pero que tipo de estiramento se recomenda realizar segundo a fase da sesión?

- Estirar pode axudar a mellorar e a manter a flexibilidade, evitar as lesións e manter unha postura correcta.
- É recomendable dedicarse cando menos un día á semana a levar a cabo estiramientos ou actividades que os incorporen, como por exemplo ioga ou pilates.
- Realizar estiramientos dinámicos antes de facer exercicio axuda a preparar os músculos para o esforzo físico.
- Realizar estiramientos estáticos despois da práctica de exercicio axuda a relaxar a musculatura.
- Se non sabes como facelo, consulta con profesionais físico-deportivos.

3 ADESTRAMENTO DESPOIS DUNHA LESIÓN DE LOMBO

Durante ou tras unha lesión ou dor musculoesquelética na columna vertebral ou a musculatura que a protexe, podes continuar a realizar actividade e exercicio físico guiado por profesionais da saúde e o exercicio físico.

4 RUTINA DE EXERCICIOS PARA PREVER PATOLOXÍAS CARDÍACAS

Un dos músculos máis importantes é o corazón e un adestramento cardiovascular axeitado pode protexer a nosa saúde de patoloxías derivadas de estilos de vida pouco saudables como o sedentarismo e a mala alimentación.

- A enfermidade arterial coronaria, que provoca gran parte dos ataques cardíacos, pode aparecer cando existen antecedentes na familia, tabaquismo, colesterol, estrés, exceso de peso ou falta de actividade física.
- Camiñar é unha actividade cardiovascular beneficiosa, sinxela e accesible. Camiña mantendo a cabeza alinada co tronco, os ombros relaxados e unha pisada adecuada e coordinada cos brazos.
- Montar en bicicleta é unha opción saudable, xa que non ten impacto articular. Ademais, se se usa a bicicleta en substitución do vehículo motorizado, é unha opción sustentable e respectuosa co medio.
- Se existe algún sintoma de enfermidade coronaria, é mellor acudir antes a persoal médico que avalíe a súa gravidade e os límites do exercicio que podes facer.

- 9 de marzo de 2023, Información en redes 2.0 sobre Endometriose.
- 9 de marzo de 2023, Recepción de enquisa REUPS sobre normativas de festas universitarias.
- 9 de marzo de 2023, Invitación a bolseiras para o Congreso Europeo sobre Tabaco o Saúde. Recepción da invitación da AECC á dirección UDC Saudable.
- 13 de marzo de 2023, Doazón de Sangue na Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física, Campus de Bastiagueiro.



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

F.CC.DO DEPORTE E A EDUCACION FISICA

LOCAL HABILITADO
DENTRO DO LABORATORIO DE FISIOLOXÍA

Luns, 13 de marzo
09:30 a 14:30 horas

Martes, 14 de marzo
09:30 a 14:30 horas

 Oficina de Cooperación e Voluntariado

 UDC Saudable

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA



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.sangue.ados@sergas.gal
900 100 828
Teléfono gratuito

 RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD

- 14 de marzo de 2023, Concrétase as actuacións con FEGADACE: a.- convenio UDC-FEGADACE, b.- exposición Punto seguido na Facultade de Fisioterapia e c.- difusión de cursos altruistas de FEGADACE en listas de correo UDC cos logas da UDC e a UDC Saudable.
- 14 de marzo de 2023, Concrétase unha actividade (mesa redonda) en relación co día Mundial da Voz co profesor da UDC Óscar Álvarez Calderón Iglesias, ORL, podólogo e enfermeiro.


- 14 de marzo de 2023, Día Mundial da Endometriose: Conferencia na Facultade de Ciencias da Saúde sobre Endometriose: A pandemia oculta (53 persoas presentes); difusión en redes, colantes en WC de facultades e escolas e iluminación de amarelo nos seguintes edificios: *Campus de Esteiro-Facultade de Humanidades; Campus da Coruña: Escola infantil, Facultade de Ciencias da Educación Física e do Deporte, Pavillón de estudantes, Casa do Francés, Edificio Xoanna Capdevielle e Edificio de Departamentos de Arquitectura.*

14 de Marzo
Día da Endometriose


FALADOIROS NAS UNIVERSIDADES

ENDOMETRIOSE, A EPIDEMIA OCULTA

USC - Santiago de Compostela
Salón de Actos do Edificio Docente Roberto
Novoa Santos (Aulario)

 Martes 14 de marzo.
 11 h

Facultade de Ciencias da Saúde - UDC
Campus de Oza. A Coruña
Aula 2-4 Edificio de Terapia Ocupacional

 Martes 14 de marzo.
 16 h

- 14 de marzo de 2023, reunión para concretar 14 de marzo de 2023, Mesa informativa sobre Alimentación Saudable na Escola Universitaria de Arquitectura Técnica (EUAT).

ven a resolver as tuas dúbidas sobre alimentación saudable

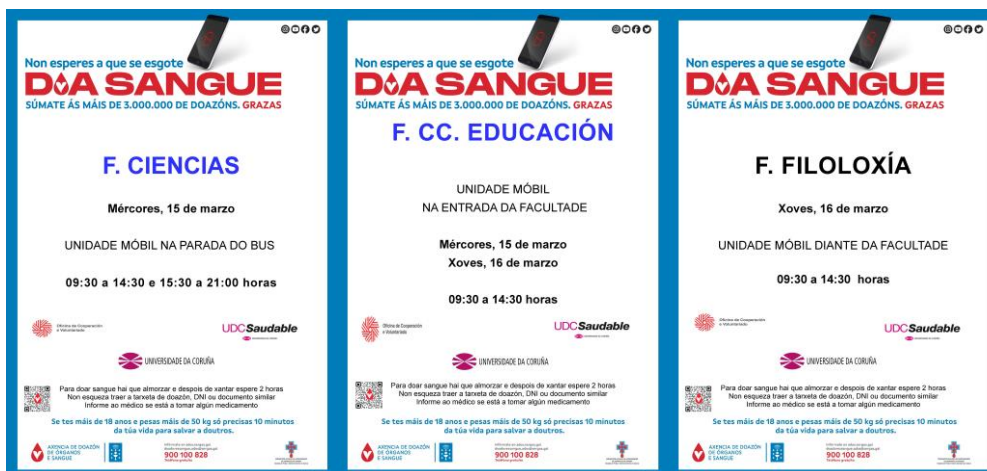
MESA INFORMATIVA SOBRE ALIMENTACIÓN SAUDABLE

entrada da biblioteca EUAT

MARTES 14 DE MARZO
10.00 - 13.00



- 15-16 de marzo de 2023; Doazón de sangue nos Campus de Elviña e A Zapateira.



- 16 de marzo de 2023, Alimentación vexetariana, Facultade de Dereito, Campus de Elviña (total: 11; presenciais: 4; on line: 7).

- 16 de marzo de 2023, Data de caducidade e data de consumo. InfoNutriciona UDC Saudable. Grazas á bolsreira Janire Cordobés Ortega.



datadecaducidade.m
p4

- 16 de marzo de 2023, “Aplicación de la terapia celular en las lesiones del cartilago articular: el trasplante de condrocitos”, Real Academia de Medicina de Galicia, Prof. Francisco Blanco García.
- 17 de marzo de 2023, Día Mundial do Soño (18 de marzo), Mensaxe REUPS Saudable, Universidade de Córdoba.

#1MensajeSaludable



18 de Marzo
DÍA
MUNDIAL
DEL SUEÑO

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

DUERME, QUE ALIMENTA

Universidad de Córdoba



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

REUPS

crue
Universidades Españolas Sostenibilidad

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
3 SALUD Y BIENESTAR

unisaludables.es

- 20 de marzo de 2023, Comisión Técnica UDC Saudable: A Facultade de Turismo organizadora do X Outubro UDC Saudable. Aprobación condicional do programa “Merca no Mercado” (“Mercado en proximidade”) coa AECC e aprobación do programa “Respira sen

Fume”. Retírase provisoriamente o punto para a creación dunha subcomisión de entidades e oficinas UDC sobre Adiccións. Apróbase, a iniciativa de Xerencia UDC, a App *Too good to to*.

- 20 de marzo de 2023, Nutriciona nos Green Campus:

GC Ferrol: <https://nutriciona.es/udc-green-campus-ferrol/>

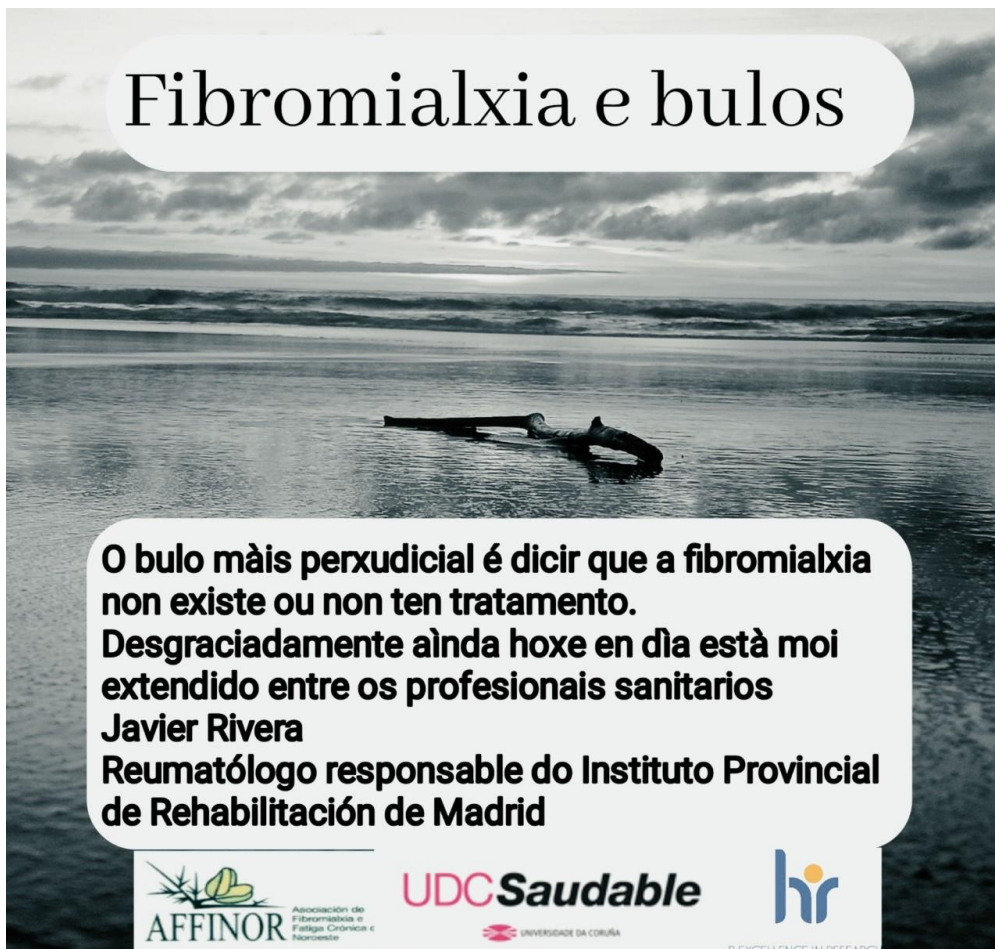
GC Riazor: <https://nutriciona.es/udc-green-campus-riazor/>

GC Educación: 2 xornadas.

GC Ciencias: <https://nutriciona.es/udcgcciencias/>

GC Economía y Empresa: reunión en abril.

- 20 de marzo de 2023, InfoFibromialxia



Fibromialxia e bulos

O bulo máis perxudicial é dicir que a fibromialxia non existe ou non ten tratamento. Desgraciadamente aínda hoxe en día está moi extendido entre os profesionais sanitarios

Javier Rivera
Reumatólogo responsable do Instituto Provincial de Rehabilitación de Madrid

AFFINOR Asociación de Fibromialxia e Fatiga Crónica e Nervoste
UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA
hr HR EXCELLENCE IN RESEARCH

- 21 de marzo de 2023, Día Internacional da Eliminación da Discriminación Racial.

21 DE MARZO
DÍA INTERNACIONAL DA
ELIMINACIÓN DA DISCRIMINACIÓN RACIAL

MÁS INFORMACIÓN



A SAÚDE NON ENTENDE DE CORES, PERO A
DISCRIMINACIÓN CAUSA ENFERMIDADE
CUIDAR A SAÚDE DOS DEMAIS TAMÉN ESTÁ NAS TÚAS MANS

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGDADES

- 21 de marzo de 2023, reunión AECC-UDC Saudable para iniciar os programas sobre Espazo sen Fume e “Mercado en Proximidade” cos condicionantes establecidos na Comisión Técnica UDC Saudable.
- 21 de marzo de 2023, Difusión do VIII concurso universitario de curtometraxes relacionado coa doazón e transplante de Médula Ósea.

Coordinación Autónoma de Transplantes
Axencia de Doazón de Órganos e Sangue

881 542 863

www.sergas.gal

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



**VIII CONCURSO
universitario
de curtametraxes**

relacionado coa
doazón e co transplante
de medula ósea

curso 2022/23

Premios e dotación:

Establecerse un primeiro, un segundo e un terceiro premio.

PRIMEIRO PREMIO: consistirá nunha tarxeta regalo por valor de 2.000 euros, que se dividirá entre o número de autores da segunda curtametraxe gañadora, para a adquisición de material informático, audiovisual, deportivo ou material de lectura.

SEGUNDO PREMIO: consistirá nunha tarxeta regalo por valor de 1.500 euros, que se dividirá entre o número de autores da segunda curtametraxe gañadora, para a adquisición de material informático, audiovisual, deportivo ou material de lectura.

TERCEIRO PREMIO: consistirá nunha tarxeta regalo por valor de 1.000 euros, que se dividirá entre o número de autores da terceira curtametraxe gañadora, para a adquisición de material informático, audiovisual, deportivo ou material de lectura.

Resolución:

Criterios e procedemento de concesión dos premios.

1. O prazo máximo para resolver e notificar a resolución será dous mes e medio, que se contará a partir do día seguinte ao de finalización do prazo de presentación das curtametraxes.

2. O xurado encargado de analizar e de resolver os premios estará integrado polas seguintes membros:

- **Presidente/a:** conselleiro de Sanidade ou persoa en quen delegue.

- **Vogaís:** o director da Axencia Galega de Indústrias Culturais (Agadic) ou persoa en quen delegue; dous representantes designados pola Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades; dous representantes da Axencia de Doazón de Órganos e Sangue; a directora de ADOS ou persoa en quen delegue; e a coordinadora autonómica de transplantes da dita Axencia ou persoa en quen delegue.

O persoal técnico da coordinación autonómica de transplantes exercerá como secretario/a do xurado.

3. Logo de avaliadas as curtametraxes, o xurado emitirá unha proposta na que se concretará o resultado da avaliación efectuada. Notificarase aos premiados a data, a hora e o lugar da entrega de premios, que se fará nun acto público.

3.1. Para a concesión dos premios atenderase aos seguintes criterios:

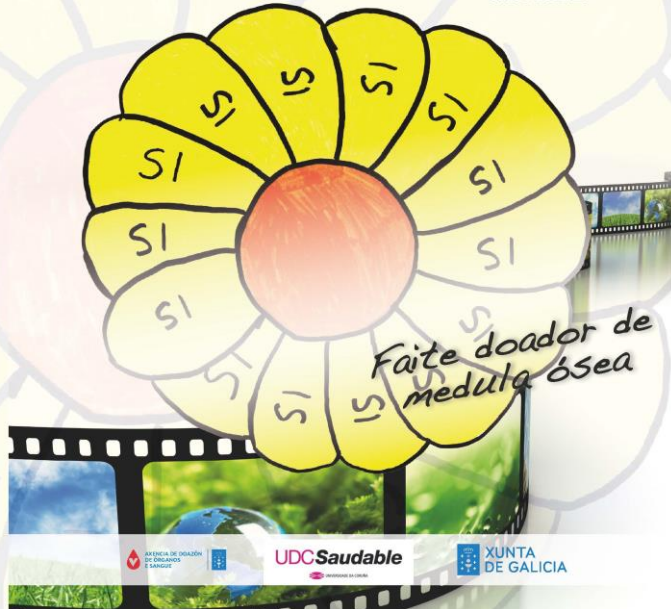
- a) A calidade e utilidade da información que ofrece respecto do beneficiario que ten para a sociedade a doazón e/ou os transplantes de medula ósea.
- b) Valorarase a orixinalidade, o uso da linguaxe audiovisual, o esforzo técnico e o creativo.

3.2. Por proposta motivada do xurado, os premios poden quedar desiertos.

Coordinación Autonómica de Transplantes
Axencia de Doazón de Órganos e Sangue
881 542 863
www.sergas.gal

VIII CONCURSO universitario de curtametraxes

relacionado coa doazón e co transplante de medula ósea
curso 2022/23



VIII CONCURSO UNIVERSITARIO DE CURTAMETRAXES RELACIONADO COA DOAZÓN E CO TRANSPLANTE DE MEDULA ÓSEA

Obxecto:

A doazón de medula ósea é das poucas que poden realizarse en vida e permite salvar cada ano a vida de miles de persoas anónimas no mundo. Un dos obxectivos primordiais na concienciación deste tipo de doazón é o deseño de intervencións informativas dirixidas á mocidade, co obxecto de mellorar a opinión sobre a doazón e os transplantes de medula ósea, o que lles permitirá tomar unha decisión propia ao respecto e ser transmisores informados dos coñecementos adquiridos sobre a doazón no seu ámbito de influencia familiar, social, académico e laboral.

Finalidade:

A Consellería de Sanidade e a Axencia de Doazón de Órganos e Sangue (ADOS), en colaboración coa Consellería de Cultura, Educación, Formación Profesional e Universidades, convoca un concurso de curtametraxes dirixido aos estudantes universitarios para o curso escolar 2022/23, que teña como tema a doazón e os beneficios do transplante de medula ósea, co fin de promover a sensibilización social de maneira responsable sobre a doazón, entendida como un acto voluntario e altruista.

Destinatarios:

Poderá participar no concurso de curtametraxes o alumnado matriculado durante o curso 2022/23 nas universidades do Sistema Universitario de Galicia e nos centros asociados da UNED en Galicia.

Información sobre o desenvolvemento do programa:

Todas as persoas interesadas en participar poden obter información sobre as bases deste concurso contactando coa Coordinación Autonómica de Transplantes de Galicia coa Axencia de Doazón de Órganos e Sangue (ADOS) no teléfono 881 542 863 ou a través do seu enderezo de correo cat.ados@sergas.gal. Tamén poden acceder á información de apoio sobre a doazón de medula ósea e o transplante nas seguintes ligazóns: <https://galicia.medulaosea.org/>, <http://ados.sergas.es/> ou ben <http://www.ont.es>.



Requisitos:

Características das curtametraxes:

1. O contido das curtametraxes tratará sobre a doazón e o transplante de medula ósea e os aspectos relacionados con estes. Terán unha duración máxima de 2 minutos (coas cortinas inicial e final incluídas).
2. Poderá participar neste concurso o alumnado, en forma individual ou en grupo (cun máximo de cinco autores por cada un dos traballos presentados).
3. Aceptaranse obras mudas ou sonoras, sempre e cando os textos e diálogos estean subtítulados en galego normativo e todas as secuencias e imaxes sexan creadas para a obra. En calquera caso, non se aceptarán obras que inclúan imaxes protexidas por dereitos de autor alicios a quen presenta a obra.
4. A técnica será libre e poderá gravarse con calquera dispositivo, incluído o teléfono móbil ou tablet en posición horizontal. Presentarase unha copia en máxima calidade.
5. As obras deberán incluír obrigatoriamente un título relacionado co fomento da doazón de medula ósea.
6. Ao inscribir a curtametraxe, as persoas e os grupos de participantes declaran que:

6.1. O traballo presentado é orixinal e inédito.

6.2. Os participantes se responsabilizan de que os contidos audiovisuais, textuais e musicais das curtametraxes presentadas non estean sometidos á propiedade intelectual de terceiros nin a posibles reclamacións legais.

6.3. Todas as persoas identificables que aparecen na curta presentada, se as hai, enviarán un documento asinado de cesión de imaxe na presentación a este concurso e no uso por parte da organización de calquera maneira de difusión que esta considere oportuna.

6.4. Os participantes da elaboración da curta, mediante documento asinado, conceden a cesión de uso á ADOS para empregar as curtametraxes seleccionadas polo xurado, utilízalas para a elaboración de traballos ou presentacións públicas ou tamén como lema dalgũa campaña relacionada coas funcións da devandita axencia.

7. As curtametraxes que non cumpran os criterios determinados nas presentes bases serán eliminadas, así como aquelas cuxo tema non sexa o sinalado nestas.

8. A ADOS, como organizadora e responsable do tratamento dos datos de carácter persoal recadados con ocasión da participación no VIII Concurso de curtametraxes, comprométese a utilízalos única e exclusivamente para xestionar o concurso, o seu desenvolvemento, a avaliación dos participantes e conclusión coa entrega de premios. Os datos non serán cedidos a terceiros. Os interesados poderán exercer os dereitos de acceso, rectificación, supresión, limitación e, se procede, oposición ao tratamento dirixíndose á Coordinación Autonómica de Transplantes de ADOS mediante correo electrónico ao seguinte enderezo: cat.ados@sergas.gal

9. A mera presentación á convocatoria representa a aceptación e o coñecemento das presentes bases por parte das persoas participantes.

10. A entrega da curtametraxe será por correo electrónico ao seguinte enderezo: cat.ados@sergas.gal. No asunto constará "VIII Concurso Universitario: medula ósea" e no corpo do correo figurará a seguinte información: nome, DNI, domicilio, teléfono, enderezo electrónico, data de nacemento, centro e universidade nos que cursa estudos este ano.

Prazos de presentación:

A recepción das curtametraxes estará aberta desde o momento da publicación destas bases ata o **16 de xuño de 2023**.

- 22 de marzo de 2023, Día Mundial da Auga.

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

22 MARZO
DÍA MUNDIAL DA AUGA

6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO
12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES
13 ACCIÓN POR EL CLIMA
14 VIDA SUBMARINA

"A auga é a forza motriz de toda a natureza"
Leonardo Da Vinci

"El agua es la fuerza motriz de toda la naturaleza"
Leonardo Da Vinci

<https://www.unesco.org/es/days/world-water>

- 23 de marzo de 2023, Primeira aproximación como xurado da Mención Especial Bandeiras Azules no ámbito nacional, ADEAC.
- 23 de marzo de 2023, Valoración do protocolo *Healthy Campus Standard*.
- 24 de marzo de 2023, Reunión das direccións do novo Experto en Implantoloxía Oral Avanzada e Rehabilitación Dixital Sustentable.

- 24 de marzo de 2023, Recepción do convenio FEGADACE-UDC firmado polo reitor e presidente entidade.
- 24 de marzo de 2023, Infografía sobre Resistencia Antimicrobiana. A Pandemia Silenciosa, elaborada polas bolseiras UDC Saudable: Belén Díaz García, Janire Cordobés Ortega e Sonia Gil Pérez Gorostiaga.

RESISTENCIA ANTIMICROBIANA A PANDEMIA SILENCIOSA

A RESISTENCIA AOS ANTIBIÓTICOS OCORRE CANDO OS **MICROORGANISMOS XA NON RESPONDEN OS ANTIBIÓTICOS**, SENDO ESTES A FERRAMENTA MÁIS IMPORTANTE NA PREVENCIÓN E TRATAMENTO DE INFECCIÓNS.

ISTO SIGNIFICA QUE OS MICROBIOS NON DESAPARECEN E CONTINUAN REPRODUCÍNDOSE.

A RESISTENCIA AOS ANTIMICROBIANOS TAMÉN ESTÁ A TER UN IMPACTO NOS SECTORES VETERINARIO E AGRÍCOLA.

THE LANCET NO ARTÍCULO "GLOBAL BURDEN OF BACTERIAL ANTIMICROBIAL RESISTANCE IN 2019: A SYSTEMATIC ANALYSIS" REFIRE **1,27 MILLÓNS DE MORTES CAUSADAS DIRECTAMENTE EN 2019** POLA INFECCIÓNS MULTIRRESISTENTES E ELEVA ATA OS **CASE 5 MILLÓNS OS FALECEMENTOS RELACIONADOS INDIRECTAMENTE** COA RESISTENCIA AOS ANTIBIÓTICOS

ESPÉRASE QUE EN 2050 A RESISTENCIA AOS ANTIBIÓTICOS SERÁ RESPONSABLE DE **10 MILLÓNS DE MORTES ANUAIS**

PRÁCTICAS CAUSANTES DUN AUMENTO DE RISCO DA RESISTENCIA BACTERIANA

EXPOSICIÓN DE FONTES ALIMENTICIAS

USO INCORRECTO DOS ANTIBIÓTICOS
NON TOMAR OS ANTIBIÓTICOS SEN RECEITA E/OU TOMALOS CANDO NON SON NECESARIOS

CONSECUENCIAS SOBRE A SAÚDE

MAIOR PROBABILIDADE DE CONTAXIO DE ENFERMEDADES

MAIOR GRAVEZADE DOS SÍNTOMAS E AS SUAS CONSECUCENCIAS

AUMENTO DO COSTE E DURACIÓN DOS TRATAMENTOS

INCREMENTO DA PROBABILIDADE DE MORTE

PLAN NACIONAL FRONTE Á RESISTENCIA AOS ANTIBIÓTICOS (PRAN)

TEN COMO OBXECTIVO REDUCIR O RISCO DE SELECCIÓN E DISEMINACIÓN DE RESISTENCIA AOS DIFERENTES ANTIBIÓTICOS, DE FORMA QUE O IMPACTO DESTE PROBLEMA SOBRE A SAÚDE DISMINÚA, PRESERVANDO A EFICACIA DOS ANTIBIÓTICOS XA EXISTENTES

PRAN INCLÚE **SEIS LIÑAS ESTRATÉXICAS** COMÚNS PARA A SAÚDE HUMANA E ANIMAL



- 27 de marzo de 2023, Xornada de Investigación en Cambio Climático. O soporte para redefinir os determinantes sociais e ambientais da saúde (Alianza Médica).
- 27 de marzo de 2023, Vitamina B12

Vitamina B12 en población vexetariana

Qué debo ter en conta?



1 Que sexa cianocobalamina

- ✓ É a forma máis estudiada.
- ✓ É a forma máis eficaz
- ✓ É a máis segura e estábel



2 A suplementación sí pode ser vegana

Os suplementos fanse a partir de cultivos bacterianos no laboratorio.



3 Tamén en población vexetariana

Seguindo as recomendacións da EFSA (2015) para acadar as ingestas recomendadas cómpre consumir:



6 ovos ou 1/2 kg ou 800 ml



4 Dosis recomendada

- * 100 mcg/día
- * 1000 mcg 3 veces por semá
- * 1250 mcg 2 veces por semá
- * 2500 mcg 1 vez por semá



- 27 de marzo de 2023, Guía vídeo sobre UDC Saudable pola bolseira Belén Díaz Garcia –EU Deseño Industrial-.
- 27 de marzo de 2023, Solución para os links das conferencias Nutriciona de abril de 2023.
- 28 de marzo de 2023, Alcol e Cánnabis, InfoAsfedro UDC Saudable.



alcol

O ALCOHOL É UN ALIMENTO

Engorda pero non alimenta.
Ao contrario, aumenta a produción de grasa no organismo.

O CAFÉ CON SAL E A DUCHA FRÍA ELIMINAN A BORRACHEIRA.

O único que reduce o alcol en sangue é o paso das horas para que o fígado o metabolice ao seu ritmo, que xeralmente é de 2h por cada copa. que tomamos.

CANDO BEBEMOS SEMPRE DICIMOS A VERDADE

A "verdade" de ese día difícilmente coincidirá coa de cando se está sobrio, pois a sinceridade sen controlar os impulsos non é nada fiable.

É MÁIS FORTE QUEN MÁIS AGUANTE TEN

O noso organismo vai acostumándose a tomar cada vez máis alcol. A tolerancia non é fortaleza, é un risco asociado á dependencia.




ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

cánnabis

É NATURAL POLO QUE É SANO

O tabaco e o opio tamén son naturais e ninguén dubida dos seus riscos. O cánnabis provoca alteracións no funcionamento normal do noso cerebro: altera o ánimo, a concentración, a memoria e a capacidade de aprendizaxe.

É RECOMENDABLE FUMALO POIS É TERAPÉUTICO

Os usos médicos do cánnabis realízanse de xeito controlado e non teñen nada que ver con seu uso recreativo, conteñen moita menos cantidade de THC, no se adulteran e os seus efectos son diferentes.

FUMAR CÁNNABIS RESULTA MENOS PERIGOSO QUE FUMAR TABACO

O cánnabis contén moitos dos carcinóxenos do tabaco e en maior cantidade. Ademais, o xeito de fumalo sen filtro e con aspiracións profundas produce máis toxicidade e maior risco para a nosa saúde.





ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 28 de marzo de 2023, InfoFibromialxia.


Fibromialxia/Evolución

Crónica
Non dexenerativa
Non deformante
Dor e Fatiga que evoluciona por brotes




FACTORES DE BO PRONÓSTICO



Actividade Física Regular
Idade Avanzada
Profesiões Remuneradas
Alto Poder Adquisitivo
Ausencia Trastornos Psiquiátricos



FACTORES DE MAL PRONÓSTICO

Idades Medias da Vida
Altas Puntuaciões Cuestionario FQ
Acontecementos Estresantes Previos
Escasos Ingresos
Xestión Emocional Inadecuada
Catastrofismo
Obesidade
Enfermidades Concomitantes



- 30 de marzo de 2023, InfoAsfedro, cambio de horario.



INFODROGAS ASFEDRO

.....

2º E 4º MÉRCORES DE ABRIL 2023
12:00-14:00
C. CULTURAL
CAMPUS ESTEIRO-FERROL

.....

 WWW.ASFEDRO.ORG
 EDUCANDONOLECER@GMAIL.COM
 [SALUDICOINFODROGAS](https://www.instagram.com/SALUDICOINFODROGAS)

.....






- 31 de marzo de 2023, Día Mundial da Saúde o próximo 7 de abril do ano en curso.



**7 ABRIL
DÍA MUNDIAL
DA SAÚDE**

"A saúde é a unidade que da valor a todos os ceros da vida"
Bernard Le Bouvier de Fontenelle

"La salud es la unidad que da valor a todos los ceros de la vida"
Bernard Le Bouvier de Fontenelle

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA
<https://n9.cl/diadelasalud>

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

1 FIN DE LA POBREZA

3 SALUD Y BIENESTAR

10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES

The infographic features a light green background. On the left, a white box with a green border contains the date and event name. Below this are two quotes in Spanish and Galician. To the right, three illustrations are stacked vertically: the top one shows people holding hands in a circle; the middle one shows a brain with colorful threads; the bottom one shows people running in a field with a rainbow. At the bottom, there are logos for UDC Saudable, hr, and three icons representing the Sustainable Development Goals: 1 (End Poverty), 3 (Health and Well-being), and 10 (Reduction of Inequalities).

- 4 de abril de 2023, InfoNutriciona UDC Saudable.



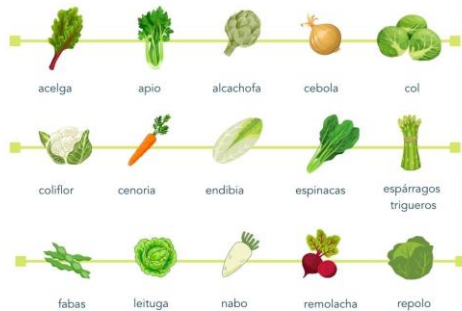
Abril

Froitas e verduras de tempada



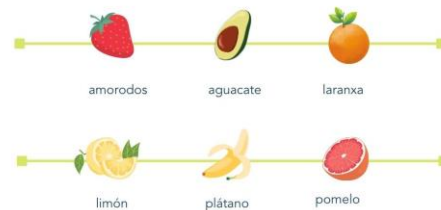
Abril

Verduras e hortaliças de tempada



Abril

froitas de tempada



- 10 de abril de 2023, Retirada do acrónimo MUSA da web e como nome do eixo UDC Saudable sobre Mulleres e Saúde.
- 11 de abril de 2023, Reunión UDC Saudable coa directora del título propio Espazo Compartido.
- 11 de abril de 2023, Inclusión de novas infografías na web oficial e redes do novo eixo UDC Saudable sobre Mulleres e Saúde.

Sede:
Centro Universitario de Riazor, Rúa Almirante Lángara s/n, 15011 - A Coruña

Eixos de actuación:
Bemestar Biopsicosocial.
Alimentación xusta, saudable, sostible e solidaria.
Colaboración transversal con: Espazo Compartido, Universidade Senior, ADI-UFA/CLUFIE, OMA, OIX, SPRL, OCV, Área de Deportes, Área de Cultura, entre outras.

UDC Saudable

Director: Sergio Santos del Riego
udc.saudable@udc.es
881014350
UDC Saudable
udc.saudable
ssergio

Coordinadora:
Profesora Laura Nieto Riveiro

Mulleres e Saúde

☆ Conferencias e outras participacións coas entidades externas UDC Saudable.
☆ Participación nas Xornadas de Benvida de Estudiantado UDC e no Outubro UDC Saudable.
☆ Colaboración institucional con:
Oficina para a Igualdade de Xénero (OIX) e seus responsables nas facultades ou escolas UDC.
Entidades externas, p.e. querENDO mulleres con Endometriose.
Entidades internas, p.e. Laboratorio Rompendo Regras.
☆ Visibilización MUSA nas redes 2.0 e na web da UDC Saudable.

Áreas de actuación:
Bemestar emocional.
Alimentación.
Saúde sexual e reprodutiva.
Menstruación.
Violencia de xénero.
Dor.

OIX hr UDC Saudable Universidade da Coruña

Sede:
Centro Universitario de Riazor, Rúa Almirante Lángara s/n, 15011 - A Coruña

UDC Saudable

Director: Sergio Santos del Riego
udc.saudable@udc.es
881014350
UDC Saudable
udc.saudable
ssergio

Coordinadora:
Profesora Laura Nieto Riveiro

Mulleres e Saúde

Eixos de actuación:
Bemestar Biopsicosocial.
Alimentación xusta, saudable, sostible e solidaria.
Colaboración transversal con: Espazo Compartido, Universidade Senior, ADI-UFA/CLUFIE, OMA, OIX, SPRL, OCV, Área de Deportes, Área de Cultura, entre outras.

☆ Conferencias e outras participacións coas entidades externas UDC Saudable.
☆ Participación nas Xornadas de Benvida de Estudiantado UDC e no Outubro UDC Saudable.
☆ Colaboración institucional con:
Oficina para a Igualdade de Xénero (OIX) e seus responsables nas facultades ou escolas UDC.
Entidades externas, p.e. querENDO mulleres con Endometriose.
Entidades internas, p.e. Laboratorio Rompendo Regras.
☆ Visibilización MUSA nas redes 2.0 e na web da UDC Saudable.

Áreas de actuación:
Bemestar emocional.
Alimentación.
Saúde sexual e reprodutiva.
Menstruación.
Violencia de xénero.
Dor.

OIX hr UDC Saudable Universidade da Coruña

- 12 de abril de 2023, Mensaxe UDC Saudable.

12 DE ABRIL
DÍA MUNDIAL CONTRA A CONTAMINACIÓN ACÚSTICA

MÁS INFORMACIÓN

O RUÍDO AFECTA Á NOSA SAÚDE

AGRESIVIDADE ESTRÉS TRASTORNO DO SOÑO DOR DE CABEZA CANSAZO DIMINUCIÓN DA AUDIÇÃO

COIDAR DA CONTORNA AXÚDANOS A MANTER A SAÚDE

UDC Saudable hr OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE 13 ACCIÓN CLIMA 3 SALUD Y BIENESTAR

- 12 de abril de 2023, Resposta da UDC/UDC Saudable a enquisa para a elaboración da Estratexia Galega de Saúde.
- 12 de abril de 2023, Relación do corpo e a Imaxe corporal *versus* Alimentación, Facultade de Ciencias, Campus de A Zapateira (total: 23; presenciais: 8; on line: 15).

Facultade de Ciencias

RELACIÓN DO CORPO E A IMAXE CORPORAL VS ALIMENTACIÓN

12 ABRIL | 12.00H
F. CIENCIAS (salón de actos) + TEAMS



podes escanear este QR ou picar aquí para unirte



- 13 de abril de 2023, Doazón de sangue no Campus de Oza, ADOS-SERGAS, UDC Saudable.



Non esperes a que se esgote

DOA SANGUE

SÚMATE ÁS MÁIS DE 3.000.000 DE DOAZÓNS. GRAZAS

“CAMPUS DE OZA”

Xoves, 13 de abril

UNIDADE MÓBIL
NA ENTRADA DO CAMPUS

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

 UNIVERSIDADE DA CORUÑA

 **UDC Saudable**
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

 Oficina de Cooperación e Voluntariado

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

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

 AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE



Infórmate en [ados.sergas.gal](mailto:doadoressangue.ados@sergas.gal)
doadoressangue.ados@sergas.gal
900 100 828
Teléfono gratuito

 FEDERACIÓN GALEGA DE HERMANDADES DE CONCELLOS DE SANGUE
SERVIZO DE PRIMA E MANTO CANTÓN DE SANGUE

- 14 de abril de 2023, Mensaxe UDC Saudable.

14 ABRIL
Día Mundial da Arte

A arte é outra forma de coidarse

As artes xogan un papel fundamental na promoción da saúde axudando a prevenir enfermidades mentais e deterioro físico.

UDC Saudable
Universidade da Coruña

- 14 de abril de 2023, Vídeo UDC Saudable elaborado por Belén Díaz García, bolseira UDC Saudable.



udc_saudable.mov

- 17 de abril de 2023, InfoAffinor: Coidando os que coidan.

COIDANDO OS QUE COIDAN

TALLER PRÁCTICO: BIENESTAR DO COIDADOR E CÓMO REALIZAR TRANSFERENCIAS

Impartido por: M. I. Vázquez, Terapeuta Ocupacional

VENDEDOR: UDC Saudable

VENDEDOR: UDC Saudable

- 17 de abril de 2023, InfoNutriciona: Vitamina D.



Importancia da vitamina D.mp4

- 18 de abril de 2023, Fallo do xurado das Mencións Especiais para Bandeiras Azules de ámbito nacional no contexto da ADEAC: Gandía, Rota e Alicante.
- 18 de abril de 2023, Microbiota intestinal, Facultade de Economía e Empresa, Campus de Elviña (total: 29; presenciais: 8; on line: 21).

FACULTADE DE
ECONOMÍA E EMPRESA

**A MICROBIOTA: COMO
COIDALA**

18 ABRIL | 13.00H
**F. ECONOMÍA E
EMPRESA (Salón de
Graos) + TEAMS**

podes escanear
este QR ou
picar aquí para
unirte

- 20 de abril de 2023, Mesa redonda: A importancia da saúde na docencia. Salón de Actos Concepción Arenal, Campus de Esteiro,

Ferrol. Dr. Óscar Álvarez-Calderón Iglesias, ORL-UDC, Dra. Carmen Deus Abelenda, ORL-Hospital Arquitecto Marcide, Dra. Leire Lodeiro Fernández, Logopeda-UDC; Dr. Javier Lage Fernández, ORL-HM La Rosaleda de Santiago.

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD VOCAL EN LA DOCENCIA

PRESENTACIÓN INSTITUCIONAL:

- **Dr. Sergio E. Santos del Riego.** Médico Rehabilitador. Profesor de la Facultad de Ciencias de la Salud. **Universidade da Coruña.** Director de UDC Saudable.

PONENTES:

- **Dr. Óscar Álvarez-Calderón Iglesias.** Médico Especialista en ORL. Profesor de la Facultad de Enfermería y Podología. **Universidade da Coruña.** Fundación de Investigación HM. (Moderador de la Mesa Redonda).
- **Dra. Carmen Deus Abelenda.** Médico Especialista en ORL. Unidad de Voz **Hospital Arquitecto Marcide.** Ferrol.
- **Dra. Leire Lodeiro Fernández.** Logopeda Especialista en Voz. Profesora del Grado en Logopedia. **Universidade da Coruña.**
- **Dr. Javier Lage Fernández.** Médico Especialista en ORL. Unidad de Voz **Hospital HM Rosaleda.**

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD VOCAL EN LA DOCENCIA

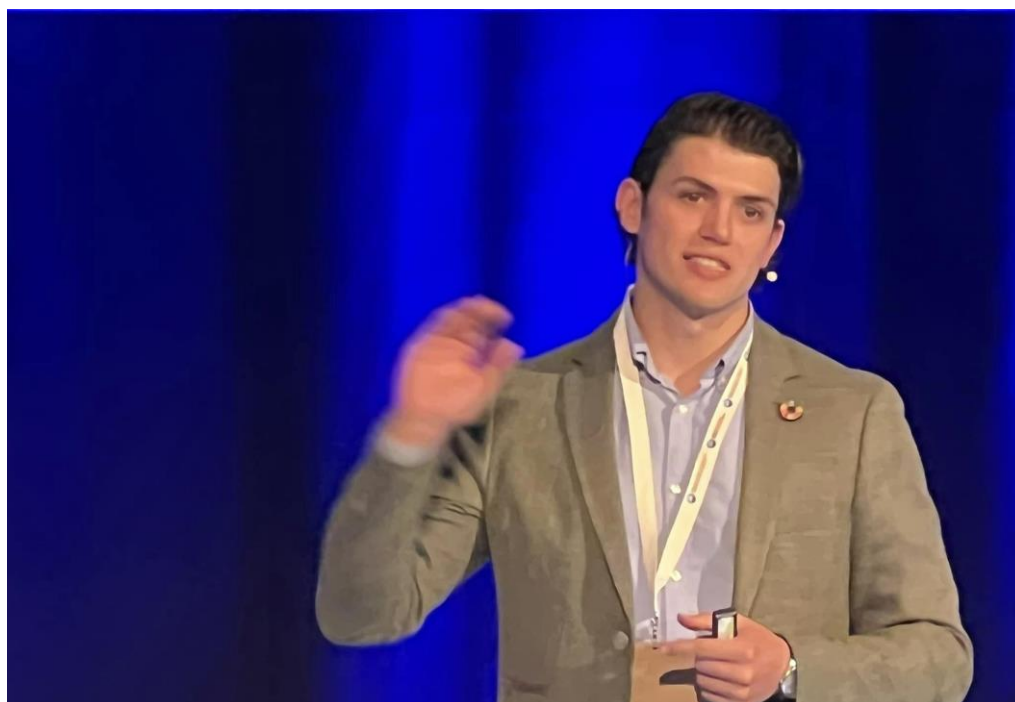
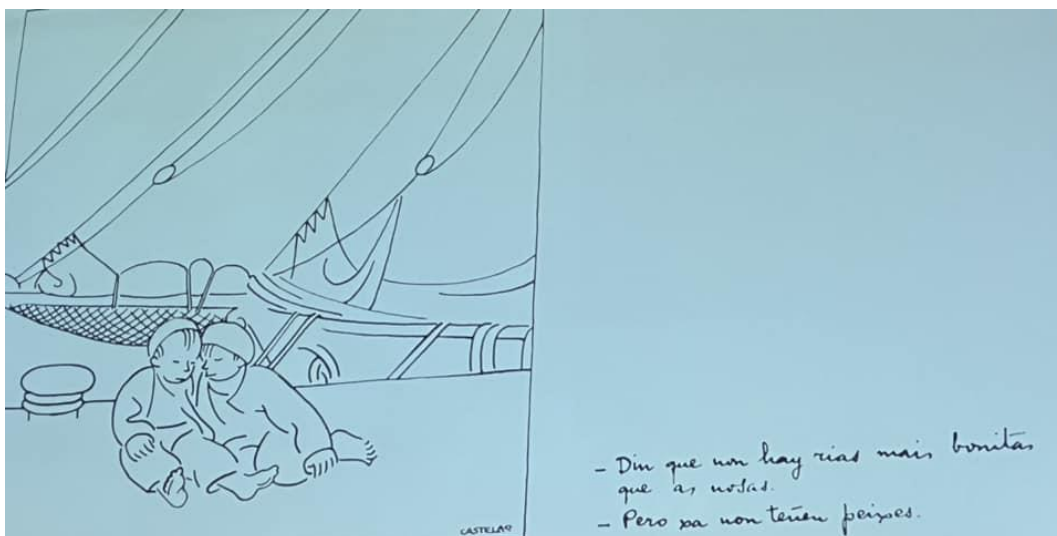
PROGRAMA:

- **¿Realmente es tan importante la voz?** Importancia de la voz en la población general y en el ámbito docente.
- **¿Cómo funciona mi voz?** Aspectos fundamentales en la fonación.
- **¿Cómo puedo cuidar mi voz?** Técnicas de Cuidados e Higiene Vocal para docentes.
- **¿Qué le pasa a mi voz? ¿Cómo puedo curarme?** Patologías vocales más frecuentes en el ámbito docente. Opciones terapéuticas.
- Mesa Redonda y **Debate Interactivo.**



- 20 de abril de 2023, Propuesta Nutricional-UDC Saudable para curso 2023-2024.
- 20 de abril de 2023, Recepción de cursos da Escola de Dano Cerebral de FEGADACE.
- 20 de abril de 2023, Envío para xunta de facultade Facultade de Ciencias da Saúde do Experto en Implantoloxía Oral Avanzada e Rehabilitación Dixital Sustentable.
- 24 de abril de 2023, Envío ao Servizo de Estudantes UDC da Memoria bolsreira UDC Saudable 22-23 de Belén Díaz García.
- 24 de abril de 2023, 1º Foro Galicia de Sostibilidade global de produtos do mar, Sede Afundación Vigo, pola delegación do Reitor UDC.

imprescindible
collaboration
compartir
necesario
esperanza de futuro
información
implicación
futuro
posibilidad importante
incentivize
colaboración
alineamiento
vida saludable



Miguel Arroyo, responsable mundial de medioambiente en ONU

- 24 de abril 2023, Sesións Maio Real Academia de Medicina de Galicia.

18 (jueves) 19.00 horas. Sede académica

SESIÓN CIENTÍFICA "IN MEMORIAM" DEL ILMO. SR. ACADÉMICO NUMERARIO, DR. JOSÉ ANTONIO PAJARRÓN ULLOA

Intervienen los Académicos:

Dr. Jorge TEJEIRO VIDAL, Académico Numerario de Radiología. "Dr. José A. Pajarrón figura notable de la neumología clásica (1924-2022)".

Dr. Francisco MARTELO VILLAR, Presidente. "Dr. José Antonio Pajarrón, Académico"

25 (jueves) 19:00 horas. Sede académica

CLAUSURA DE CURSO UNIVERSIDAD SENIOR DE A CORUÑA. "EDUCACIÓN PARA LA SALUD"

Conferencia impartida por el Dr. D. José Luis RODRÍGUEZ-VILLAMIL FERNÁNDEZ. Académico Correspondiente y Profesor de la Universidad Senior de A Coruña

Hará la presentación el Excmo. Sr. D. Francisco MARTELO VILLAR, Presidente de la R.A

- 24 de abril de 2023, Mensaxe REUPS saudable abril 2023. Universidade de "La Laguna".

#1MensajeSaludable

SALUD Y MOVIMIENTO

UDC Saudable

!ES TU MOMENTO!

Universidad de La Laguna

REUPS

crue
Universidades Españolas
Sostenibilidad

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE
3 SALUD Y BIENESTAR

6 DE ABRIL DIA INTERNACIONAL DEL DEPORTE PARA EL DESARROLLO Y LA PAZ
7 DE ABRIL DIA MUNDIAL DE LA SALUD

Universidad de La Laguna

unisaludables.es
Imagen de la Universidad de Córdoba

Salud y movimiento

¡Es tu momento!

UDC Saudable

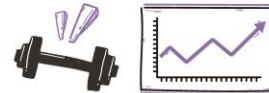
Conoce, mejora, siente, cuida y acepta tu cuerpo y respeta el de las demás personas



Comprueba tu estado de salud a través de un reconocimiento médico



Planifica tus entrenamientos intentando que sean lo más realistas posibles y progresivos



Gestiona el estrés, entrena la calma y céntrate en el aquí y ahora



Diviértete, emocionate y animate jugando o entrenando con más personas



Déjate asesorar por profesionales con cualificación



Hidrátate y aliméntate de manera equilibrada



Descansa adecuadamente



Protégete del sol y de las inclemencias meteorológicas y respeta el entorno



Implanta la "cultura del buen trato" dando ejemplo, impactando en tu salud, en la de las demás personas y en la sociedad



- 25 de abril de 2023, Aprobación do Experto en Implantoloxía Oral Avanzada e Rehabilitación Dixital Sustentable en xunta de facultade da Facultade de Ciencias da Saúde.
- 25 de abril de 2023, Visita aos Campus de A Zapateira e Elviña da AECC e a UDC Saudable para determinar puntos para a campaña do programa Espazo sen Fume.
- 25 de abril de 2023, Envío ao Servizo de Estudantes UDC da Memoria bolsreira UDC Saudable 22-23 de Sonia Gil Pérez Gorostiaga.
- 25 de abril de 2023, Obradoiro; Elaboración de Compresteas, Facultade de Economía e Empresa.



**OBRADOIRO:
ELABORACIÓN DE
COMPRESTEAS**

NECESARIA INSCRIPCIÓN

En celebración do **Día da Saúde Menstrual** (28 de abril)

MARTES 25 DE ABRIL / 12:45 A 14:45

FACULTADE DE ECONOMÍA E EMPRESA, AULA DA BIBLIOTECA

ORGANIZA:

Ofticina de Medio Ambiente
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

OMA

OIX
Oficina para a Igualdade de Sexos

fee
facultade de
economía e
empresa

Green-Campus

- 26 de abril de 2023, Compromiso de aceptación para co-participar como profesor no título propio de Espazo Compartido.
- 27 de abril de 2023, Envío de mensaxe do Servizo de Estudantes ás bolsa UDC Saudable notificando un novo prazo de entrega de memorias: 22 a 31 de maio de 2023. Consulta a xefa de servizo que acepta dous memorias enviadas no mes de abril 2023, ao igual que en cursos previos.
- 27 de abril de 2023, Comunicación a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e a decanato da Facultade de Turismo da reserva dun programa en Enworking Radio CUAC para o 10 de outubro no contexto do IX Outubro UDC Saudable.
- 27 de abril de 2023, Solicitud a Oficina de Medio-ambiente das exposicións Plato de Harvard e Compra Saudable e Sostible para o IX Outubro UDC Saudable 2023, Facultade de Turismo.

- 27 de abril de 2023, Qué é ASFEDRO?



ASFEDRO VIDEO.mp4

- 28 de abril de 2023, Día Mundial da Saúde Menstrual.

ROMPENDO REGLAS

CONMEMORACIÓN 28M
DÍA MUNDIAL DA SAÚDE
MENSTRUAL



Obradoiro "Eu poemas: poemas abertos e menstruantes"
Relatoras: Enma Pedreira, Inma Doval e Montserrat Muriano
19/04 de 12:00 a 14:00 h
Facultade de Ciencias da Educación, aula de Plástica

Obradoiro "Elaboración de Compresteas"
Relatoras: Proxecto Xerminando
26/04 de 12:45 a 14:45 h.
Facultade de Economía e Empresa, aula da Biblioteca

Charla "Endometriose: a epidemia oculta"
Relatora: Verónica Ramallo
27/04 de 10:15 a 14:15 h
Facultade de Economía e Empresa, aula da biblioteca

Exposición "Unha ollada a menstruación dende as mulleres inmigrantes"
Proxecto Punto Vermello, Fundación Juan Sotador
24/04 ao 8/05
Facultade de Socioloxía, espazo exposicións andar 1



- 28 de abril de 2023, *Newsletter* UDC Saudable abril 2023: <https://drive.google.com/file/d/19b9HQWjtbY43uDFQfRERtCEvDk-vTh1B/view?usp=sharing> Envío a listas de correo UDC e a redes UDC Saudable.
- 2 de maio de 2023, Froitas e verduras de tempada de Maio. InfoNutriciona UDC Saudable.



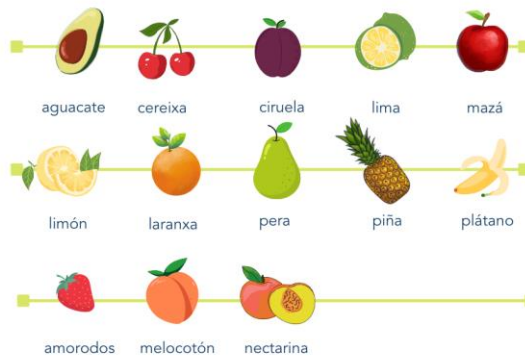
Maio

Froitas e verduras de tempada



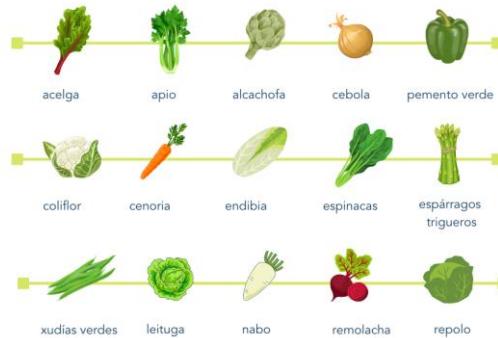
Maio

froitas de tempada



Maio

Verduras e hortalizas de tempada



- 2 de maio de 2023, Novo servizo de orientación LGTBIQ+, ADI, UDC Diversa-CUFIE.



- 2 de maio de 2023, InfoNutriciona UDC Saudable, Que é a imaxe corporal?. Na sociedade occidental un terzo das mulleres e un cuarto dos homes presentan insatisfacción corporal. En trastornos como a dismorfia corporal ou os da conduta alimentaria as alteracións da imaxe

corporal son centrais e requiren dunha avaliación e unha intervención específica. Cando alguén está insatisfeito coa súa imaxe corporal a preocupación contorna a iso pode ocupar a súa mente con intensidade e frecuencia, xerando malestar significativo e interferindo negativamente na vida cotiá. Por moito que manipulemos o noso corpo, se non cambiamos a nosa forma de pensar e sentir sobre el, seguiremos sentíndonos mal e cunha imaxe corporal negativa. O traballo dos aspectos emocionais é imprescindible para lograr unha imaxe corporal adecuada.

Que é a imaxe corporal?



- 2 de maio de 2023, Seguridade alimentaria na casa, Escola de Relacións Laborais de A Coruña, centro adscrito (presentes: 40, on line: 6 , total: 46).



Escola de relacións laborais

SEGURIDADE ALIMENTARIA NA CASA

2 DE MAIO | 12.15h
aula 1 Escola de Relacións Laborais + **TEAMS**

podes escanear este QR ou picar aquí para unirte





- 2 de maio de 2023, Envío de proposta Espazo sen Fume da Asociación Española contra o Cancro (AECC)-UDC Saudable á vicerreitora de Infraestruturas e Sustentabilidade.
- 3 de maio de 2023, Reunión Teams de 20 universidades con perspectiva One Health. Motivo: instaurar un premio nacional TFG interdisciplinar One Health realizado por un equipo de 2-4 estudantes.

- 4 de maio de 2023, Envío a UEPP de segunda versión do Diploma en Implantoloxía Oral Avanzada e Rehabilitación Dixital Sustentable.
- 5 de maio de 2023, Día Mundial da Hixiene de Mans.



- 5 de maio de 2023, Día Mundial da Enfermidade Celíaca.

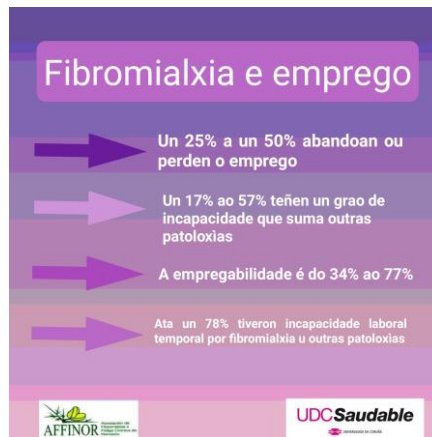


- 8 de maio de 2023, Vídeo Afrontemos: Datos maio 2023, autorización envío a listas de correo UDC.



AFRONTAMOS 8 de Mayo de 2023.vf.mp4

- 8 de maio de 2023, Infofibromialxia



- 9 de maio de 2023, Autorización da vicerreitora de Infraestruturas e Sustentabilidade do programa Espazo sen Fume AECC-UDC Saudable.
- 9 de maio de 2023, Aprobación pola UDC Saudable da Escola de Dano Cerebral FEGADACE/UDC Saudable.

FEGADACE ESCOLA DE DANO CEREBRAL **Escola Dano Cerebral**

SEXUALIDADE E DANO CEREBRAL ADQUIRIDO

Curso para capacitar e formar a diversos perfís profesionais na abordaxe da sexualidade en persoas con Dano Cerebral Adquirido






50 horas
Teleformación
50 prazas
Do 01/06/2023 ao 31/07/2023
Curso e certificado de balde

MATRÍCULATE AQUÍ



TEMARIO

- TEMA 0. Benvida ao curso.
- TEMA 1. Marco histórico e conceptual.
- TEMA 2. O feito sexual humano.
- TEMA 3. Sexualidade en persoas con Dano Cerebral Adquirido.
- TEMA 4. Abordaxe da sexualidade.
- TEMA 5. Práctica profesional.


FEGADACE ESCOLA DANO CEREBRAL
FEDERACIÓN GALICIA DE DANO CEREBRAL

APOIO NO FOGAR DE PERSOAS CON DANO CEREBRAL ADQUIRIDO

18 horas
Teleformación
50 prazas
Do 01/07/2023 ao 31/07/2023
Curso e certificado de balde

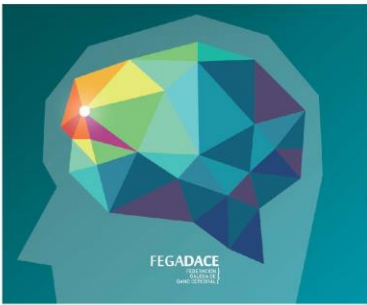
Curso dirixido a diferentes perfís profesionais co obxectivo de mellorar a atención específica e o apoio no fogar das persoas con dano cerebral adquirido.

MATRÍCULATE AQUÍ



TEMARIO

1. Detección do dano cerebral.
2. Pautas para avaliar a evolución da persoa con dano cerebral.
3. Comunicación coa persoa con dano cerebral e habilidades comunicativas.
4. Alteracións cognitivas e condutuais.
5. Transferencias e cambios posturais.
6. Alimentación, deglución e medicación.
7. Tratamento da intimidade e da privacidade.
8. Hixiene, curas e prevención de úlceras.



UNIVERSIDADE DA CORUÑA UDC Saudable XUNTA DE GALICIA CONSELLERÍA DE POLÍTICA SOCIAL

- 9 de maio de 2023, Reunión iNUBA: Ferramentas de Saúde, Tecnoloxía dixital e Benestar.
- 9 de maio de 2023, Contacto coa Clínica Mobilizate para valorar un posible convenio coa UDC Saudable.
- 10 de maio de 2023, Difusión do Servizo de Orientación LGTBIq+ do CUFIE-UDC no Centro Universitario de Riazor e no Campus de Oza (cartaces e pegatinas).
- 11 de maio de 2023, Vídeo Fibromialxia con motivo do día mundial elaborado pola bolseira UDC Saudable Janire Cordobés Ortega (TO-FCS).



AFFINOR.mp4

- 11 de maio de 2023, Infografías despedida bolseiras UDC Saudable Belén Díaz García (EUDI) e Sonia Gil Pérez Gorostiaga (TO-FCS).



4 CONSELLOS PARA TER BOA SAÚDE

- SIGUE UNHA ALIMENTACIÓN SAUDABLE**
- MANTENTE FÍSICAMENTE ACTIVO**
podes correr ou camiñar, non te quedes na casa!
- DURME O SUFICIENTE DURANTE A NOITE**
- XESTIONA O ESTRÉS**
terás unha mellor saúde física e mental

UDC Saudable **hr**
HR EXCELLENCE IN RESEARCH



- 11 de maio de 2023, Evento conmemoración Fibromialxia e Fatiga Crónica.

II JORNADA INTERVENCIÓN MULTIDISCIPLINAR EN FIBROMIALXIA

<p>Inauguración: 17:00 h. Elena María López Blanco (Presidenta AFFINor) Dout. Juan Manuel González Lorenzo Subdirector Humanización Área Sanitaria de Ferrol Dona Lucara Riveiro Nieto (UDC)</p> <p>Organiza: Asociación de Fibromialxia e Fatiga Crónica do Noroeste Área Sanitaria Ferrol Colabora: Universidade da Coruña Equipo Brain and Pain USC</p>	<p>Dona Miria Canedo Monasterio Manexo da Fibromialxia e a dor na terapia ocupacional no sistema sanitario privado Terapeuta Ocupacional Clínica Movilita</p> <p>Dona Lucía Moreda Santamaria Percepción dunha paciente con fibromialxia e implicacións na calidade de vida e a autonomía persoal Paciente experto</p>
<p>Dona Alba Vila Paz Terapia ocupacional e evidencia científica na intervención en Fibromialxia Doutora en desenvolvemento psicolóxico, aprendizaxe e saúde UDC Membro equipo Integra Saúde</p>	<p>Dona Belén Núñez Institucións, fibromialxia e terapia ocupacional Que podemos facer desde os colexios profesionais? Vicepresidenta Colexio de Terapeutas Ocupacionais de Galicia</p>
<p>Dona Marina Pidal Miranda Dona Dolores Rodríguez Salgado Funcionamento cognitivo en pacientes con Fibromialxia Doutora en Psicoloxía Clínica e neurociencia Doutora en Psicoloxía USC Equipo Brain and Pain USC</p>	<p>Mesa redonda: Unidades Multidisciplinares en fibromialxia e fatiga crónica Unha asignatura pendente Coordina: dona Alba Vila Paz</p>
<p>Dona Ana Belén Pérez Santos O rol da terapia ocupacional no sistema galego de Saúde na abordaxe da Fibromialxia e da dor Terapeuta Ocupacional</p>	<p>Data: 11 de maio de 2023 Lugar: Salón de Actos Compañeiron Arenal Coloquio de Espazo Ferrol affinorferrol@hotmail.com</p>

UDC Saudable | FERROL 611674099

- 12 de maio de 2023, Día Mundial da Fibromialxia e a Fatiga Crónica.



- 12 de maio de 2023, Finaliza o periodo lectivo das bolsaeras UDC Saudable: Belén Díaz, Janire Cordobés e Sonia Gil, moitas grazas.
- 15 de maio de 2023, Día Mundial da Familia.



- 16 de maio de 2023, Envío da primeira mensaxe sobre o IX Outubro UDC Saudable 2023: Facultade de Turismo á Rede de Apoio UDC Saudable.
- 16 de maio de 2023, Inclusión da web da Plataforma One Health <https://onehealthplataforma.es/> en la web UDC Saudable.
- 17 de maio de 2023, Día das Letras Galegas.
- 17 de maio de 2023, InfoNutriciona UDC Saudable: Seguridade alimentaria.



5 tips seguridad alimentaria.mp4

- 18 de maio de 2023, Aportacións UDC Saudable *One Health* ao “Proyecto de Real Decreto por el que se regula el Sistema de Vigilancia de Enfermedades Transmisibles de la Red Estatal de Vigilancia en Salud Pública”: normativatransmisibles@sanidad.gob.es
- 18 de maio de 2023, Aportacións UDC Saudable *One Health* ao “Proyecto de Real Decreto por el que se regula el Sistema de Vigilancia en Salud Laboral de la Red Estatal de Vigilancia en Salud Pública”: sgsasl@sanidad.gob.es
- 18 de maio de 2023, Aportacións UDC Saudable *One Health* ao “Proyecto de Real Decreto por el que se desarrolla el Plan Estatal de preparación y respuesta frente a amenazas para la salud pública”: normativaalertas@sanidad.gob.es
- 18 de maio de 2023, Envío informativo da campaña Espazo Sen Fume #RespiroLibre a Rede de Apoio UDC Saudable.
- 18 de maio de 2023, Proposta de novos convenios UDC Saudable coa Liga Reumatolóxica Galega e con A Ciencia é feminino.

- 18 de maio de 2023, InfoFibromialxia.

Grupo de apoio aprendendo a convivir con fibromialxia e fatiga crónica
Martes 23 de maio
18:00
Xaquín Bruquetas 11, Baixo, Narón

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

FERROL

Inscripcións: affinorferrol@hotmail.com

- 19 de maio de 2023, Envío de información sobre Xornada de Benvida 23-24 que será o 21 de setembro aos representantes de entidades e a rede de apoio UDC Saudable.
- 19 de maio de 2023, En marcha contra o Cancro, AECC, 4 de xuño.



- 23 de maio de 2023, Recepción do nomeamento do profesor Manuel Avelino Giráldez García como responsable de apoio UDC Saudable da Facultad de Ciencias do Deporte e a Educación Física e envío de información sobre UDC Saudable.
- 24 de maio de 2023, Seguridade Alimentaria na Casa (II), InfoNutriciona UDC Saudable.

SEGURIDADE ALIMENTARIA NA CASA

Por que deberiamos de ter isto en conta!

PREVIR INTOXICACIÓNS ALIMENTARIAS

ESPECIALMENTE IMPORTANTE NOS GRUPOS DE RISCO: PERSOAS INMUNODEPRIMIDAS, NENOS PEQUENOS, PERSOAS MAIORES, EMBARAZADAS.

CONTROLAR A CALIDADE DOS ALIMENTOS

ASEGÚRATE DE QUE OS ALIMENTOS ESTEAN FRESCOS, LIMPOS E ALMACENADOS ADECUADAMENTE.

REDUCIR O DESPERDICIO DE MATERIAS PRIMAS

COMPROBANDO A DATA DE CADUCIDADE E CONSUMO PREFERENTE DOS ALIMENTOS.

AFORRAR DIÑEIRO NA COMPRA DE ALIMENTOS

CONSEGUÍMOLO AO REDUCIR O DESPERDICIO DE ALIMENTOS .

SEGURIDADE ALIMENTARIA NA CASA

Duración dos alimentos crus



Duración dos alimentos cocinados



SEGURIDADE ALIMENTARIA NA CASA

alguns consellos para manter unha boa hixiene



- 25 de maio de 2023, Envío ao Servizo de Estudantes da memoria da bolsa UDC Saudable Janire Cordobés Ortega.
- 25 de maio de 2023, Rectificación de error en infografías sobre Seguridade Alimentaria en formato vídeo.



ACLARACIÓN E DESCULPAS.mp4

- 26 de maio de 2023, Conferencia Microbiota intestinal: Como coidala, Universidade Senior, Campus de Ferrol, 26 asistentes.
- 29 de maio de 2023, Reunión “*Senderos Azules*” da ADEAC.
- 29 de maio de 2023, Reunión co Xerente UDC, director Servizo de Contratación e Vicexerente para tratar sobre contratos con Nutriciona.
- 30 de maio de 2023, Cursos FEGADACE completos.
- 30 de maio de 2023, Contacto coas persoas implicadas na Exposición Compra Saudable e Sostible para que esté preprada para o IX Outubro UDC Saudable 2023 na Facultade de Turismo.
- 30-31 de maio de 2023, Difusión campaña Espazo sen Fume #Respirolibre en redes 2.0 e listas de correo UDC.
- 31 de maio de 2023, Presentación dos 40 Espazos sen Fume #Respirolibre determinados na UDC dende a Asociación Española contra o Cancro e a UDC Saudable, especialmente zonas de entrada-saída de facultades/escolas e edificios UDC con salas de estudo.

En marcha para frear o cancro

INICIATIVAS SAUDABLES PARA PREVIR O CANCRO

#RespiroLibre neste lugar



Grazas por facer que este espazo sexa 100 % libre de fume de tabaco para conseguir unha contorna saudable co que reducir os casos de cancro.

900 100 036
asociacioncontraelcancer.es

@contraelcancer.acoruna
@ContraCancerAC

UDCSaudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

asociación española contra o cancro





- 31 de maio de 2023, Campaña REUPS Maio 2023: Cultiva alimentos, no tabaco. Grazas á Universidade de Murcia.

Universidad de Murcia

Cultivemos alimentos, no tabaco

#MundoSinTabaco

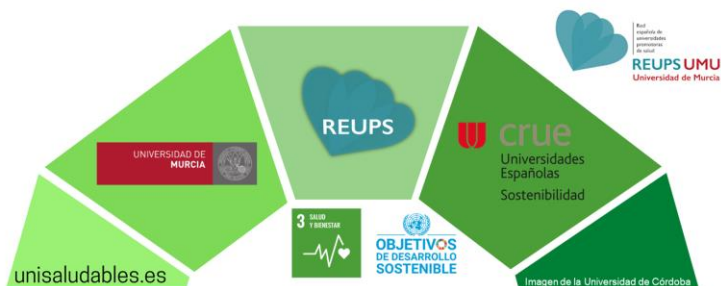
UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

DÍA MUNDIAL SIN TABACO



hr

HR EXCELLENCE IN RESEARCH







Día Mundial Sin Tabaco 2023

Cultivemos alimentos, no tabaco

01 ¿Dónde y cómo se cultiva y cura el tabaco?
En 124 países que destinan una superficie estimada de 3.2 millones de hectáreas de tierra fértil. A medida que se endurecen las normativas en países de ingreso mediano y alto, las empresas tabacaleras se dirigen a países africanos.



02. ¿De qué manera el cultivo de tabaco deteriora la salud de los agricultores y de sus familiares?
La enfermedad del tabaco en verde. Exposición a sustancias químicas pesadas y a la nicotina. Afecciones pulmonares crónicas. Poblaciones vulnerables especialmente expuestas a riesgos



03 ¿De qué manera el cultivo de tabaco deteriora el medio ambiente?

- Uso intensivo de plaguicidas.
- Deforestación.
- Pérdida de biodiversidad.
- Contaminación por sus desechos.




04 ¿Por qué el cultivo de tabaco amenaza la seguridad alimentaria y la nutrición?
Escasez de tierras de calidad. Escasez de alternativas. Degradación del suelo. Intensidad del cultivo.



05 ¿Cómo afecta el cultivo de tabaco a la renta de los hogares de los agricultores?

- Endeudamiento.
- Valoración a la baja de la calidad y el precio de la hoja del tabaco.
- Intensidad de mano de obra.
- Costos de los insumos y de la atención sanitaria.



06 ¿Qué hace la industria tabacalera para enmascarar sus tácticas engañosas en torno al cultivo del tabaco?
Distraza sus estrategias con un falso ecologismo. Aprueba planes de responsabilidad corporativa. Aparenta proteger a los niños mientras perpetúa el trabajo infantil. Presiona a los responsables de formular políticas.



07 ¿De qué manera las subvenciones al tabaco perpetúan la inseguridad alimentaria?
Conceder subvenciones directas al cultivo de tabaco empuja a agricultores a dedicarse a este cultivo en lugar de cultivar alimentos.



08 ¿Qué está haciendo la OMS?
«Agricultura sin tabaco» (Tobacco-Free Farms): ecosistema de producción y comercialización de cultivos propicio y favorable para que los agricultores vayan sustituyendo el cultivo de tabaco por otros medios de subsistencia.



09 ¿Qué se puede hacer para ayudar a los agricultores de tabaco a cambiar a otros cultivos?
Los gobiernos de los países productores de tabaco, deberían acelerar la aplicación de los artículos 17 y 18 del Convenio Marco de la OMS para el Control del Tabaco (CMCT de la OMS) y sus directrices.



10 ¿Qué podrías hacer tú para reducir el consumo de tabaco?
No fumar, vapear o usar otros productos de tabaco. No comprar productos relacionados con tabaco. Llevar una vida saludable. Ayudar a otras personas a dejar de fumar.





Un mensaje saludable por un objetivo común

Nuestro planeta, nuestra salud



#MundoSinTabaco

- 1 de xuño de 2023, recepción de datos da enquisa sobre estilos de vida saudable da Universidade da Coruña da plataforma REUPS financiada por Mapfre.
- 1 de xuño de 2023, *capítulo de libro (abstract): Sergio Santos-del-Riego. Universidades promotoras de salud: lecciones aprendidas de la Covid-19 en el II Seminario Internacional Promoción de Salud y Educación para la Salud 18-20 de Mayo de 2022. pp. 14-22 Edita: Servicio de Publicaciones de la Universidad Rey Juan Carlos, 2023. ISBN 978-84-09-48678-6 (editores: Carmen Gallardo-Pino, Ana Martínez-Pérez, Hiram Arroyo-Acevedo).*
<https://burjcdigital.urjc.es/handle/10115/21969>
- 2 de xuño de 2023, difusión IV edición do Premio de biotecnoloxía Zandal dirixidos a recoñecer proxectos de saúde humana e animal (One Health).
- 2 de xuño de 2023, toma de posesión da Dra. María Teresa Jorge Mora da cadeira de Medicina Física e Rehabilitación na Real Academia de Medicina de Galicia.
- 5 de xuño de 2023, InfoFibromialxia.

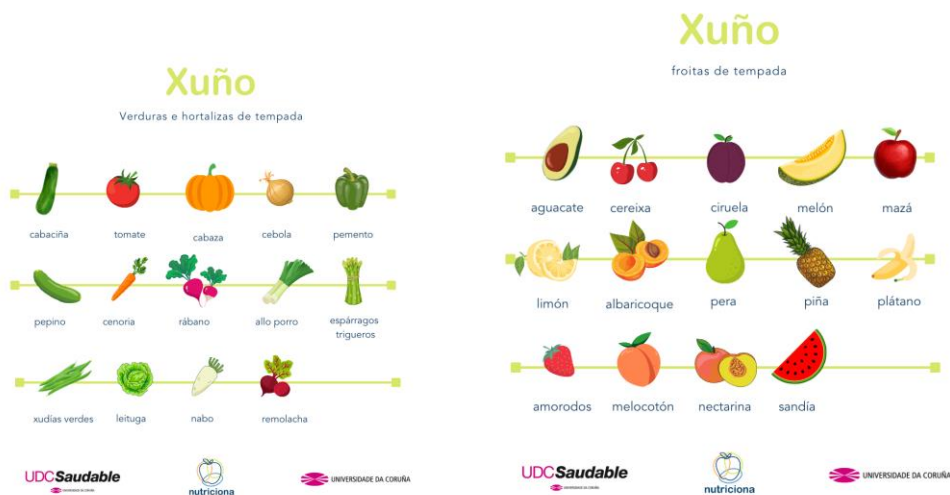


- 5 de xuño de 2023, InfoNutriciona UDC Saudable.



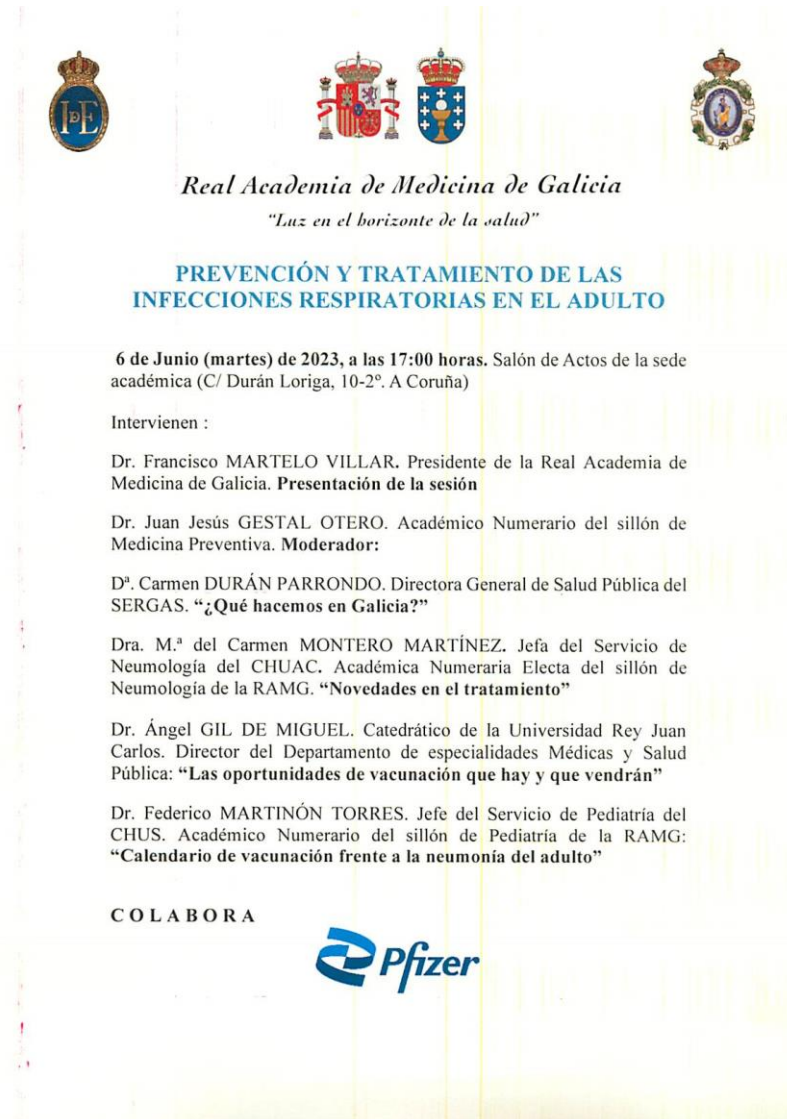
Xuño

Froitas e verduras de tempada



- 5 de xuño de 2023, Recepción de material de MAPFRE-REUPS sobre actividade física e a preguiza. Envío dípticos ao Centro Universitario de Riazor e vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e manteis á cafetería universitaria da Reitoría UDC.
- 5 de xuño de 2023, Recepción de 19 pen para o profesorado do Experto en Implantoloxía Oral Avanzada e Rehabilitación Dixital Sustentable.
- 5 de xuño de 2023, Consulta da vicerreitora de internacionalización en relación cos pregos de alimentación e sobre soporte para alimentación vegana no contexto de traballos da CRUE sustentabilidade.

- 6 de xuño de 2023, Real Academia de Medicina de Galicia.



Real Academia de Medicina de Galicia
"Luz en el horizonte de la salud"

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS EN EL ADULTO

6 de Junio (martes) de 2023, a las 17:00 horas. Salón de Actos de la sede académica (C/ Durán Loriga, 10-2º. A Coruña)

Intervienen :

Dr. Francisco MARTELO VILLAR. Presidente de la Real Academia de Medicina de Galicia. **Presentación de la sesión**

Dr. Juan Jesús GESTAL OTERO. Académico Numerario del sillón de Medicina Preventiva. **Moderador:**


D^a. Carmen DURÁN PARRONDO. Directora General de Salud Pública del SERGAS. **"¿Qué hacemos en Galicia?"**

Dra. M.^a del Carmen MONTERO MARTÍNEZ. Jefa del Servicio de Neumología del CHUAC. Académica Numeraria Electa del sillón de Neumología de la RAMG. **"Novedades en el tratamiento"**

Dr. Ángel GIL DE MIGUEL. Catedrático de la Universidad Rey Juan Carlos. Director del Departamento de especialidades Médicas y Salud Pública: **"Las oportunidades de vacunación que hay y que vendrán"**

Dr. Federico MARTINÓN TORRES. Jefe del Servicio de Pediatría del CHUS. Académico Numerario del sillón de Pediatría de la RAMG: **"Calendario de vacunación frente a la neumonía del adulto"**

COLABORA



- 7 de xuño de 2023, Proposta de convenio a *"La Ciencia es Femenino"*.
- 8 de xuño de 2023, Colaboración co Plan Estratéxico da Facultade de Dereito.
- 9 de xuño de 2023, Proposta de actividades (vídeos) da asociación de sarcomas de Galicia (ASARGA) as facultades da rama de Ciencias da Saúde e a facultade de Ciencias da Educación.

- 9 de xuño de 2023, Saúde e Benestar UDC no 25% das mellores universidades: Ranking “*Times Higher Education Impact University*” (*THE Impact*).
- 12 de xuño de 2023, Reunión co Pedro Bogo López, técnico CUFIE, e responsable do Servizo de Orientación LGTBIQ+ da UDC.
- 12 de xuño de 2023, Día Mundial contra o Traballo Infantil:

12 XUÑO DÍA MUNDIAL CONTRA O TRABALLO INFANTIL



"A única riqueza neste mundo son os nenos, máis que todo o diñeiro e o poder" Mario Puzo

"La única riqueza en este mundo son los niños, más que todo el dinero y el poder" Mario Puzo



<https://www.unicef.es/trabajo-infantil>

- 13 de xuño de 2023, Envío de email a decana da Facultade de Turismo e representante UDC Saudable con motivo do IX Outubro UDC Saudable: asuntos de intendencia.

- 13 de xuño de 2023, Recepción de premiados

RESULTADOS de l@s ganador@s del 12º Concurso "Adicciones: Tu Punto de Mira"

Resumen de participación Concurso Tu Punto 2022-2023

¡ 372 obras !

191 vídeos	109 carteles	72 TikToks
----------------------	------------------------	----------------------

→ **itu punto!**

Un programa de: **PDS** (Plan de Promoción de la Salud)

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

Con la colaboración de: **REUPS**

ADICCIONES: TU PUNTO DE MIRA

3º CONCURSO DE INSTAGRAM

- 1er Premio: La dismorfia del selfie
- 2º Premio: Reflejo
- 3er Premio: Tu valor no se mide en likes

ADICCIONES: TU PUNTO DE MIRA

3º CONCURSO DE TIKTOKS

- 1er Premio: Pantalla Partida
- 2º Premio: 3 consejos que hacer si vas a beber bebidas alcohólicas
- 3er Premio: FALSOS MITOS ✖

ADICCIONES: TU PUNTO DE MIRA

12º CONCURSO DE VÍDEOS

- 1er Premio: Fumar antes vs. ahora
- 2º Premio: Corta la mecha. Implicate en acciones saludables, implicate en tu vida.
- 3er Premio: La Tante
- 4º Premio: Del revés
- Premio del Público: El móvil congela tu tiempo
- Premio ECTS: La vida a través de una pantalla

- 14 de xuño de 2023, Envío de evidencias para indicadores de xestión-memorias contas anuais 2022 de Xerencia UDC a instancias da vicexerenta de economía e finanzas Ana Lozano del Río.
- 14 de xuño de 2023, Recepción das becas de investigación Manuel de Oya 2023 sobre cerveza, saúde e nutrición e reenvió para difusión, de proceder.
- 15 de xuño de 2023, Premio "El Escarabajo Verde" para One Health, en <https://onehealthplataforma.es/la-plataforma-one-health-en-la-gala-de-la-2a-edicion-de-los-premios-el-escarabajo-verde-de-rtve> .

- 15 de xuño de 2023, Reunión coa psicóloga Ana Martínez Pereira de Suicidio LAR Saúde Mental para a prevención do suicidio. Proposta de convenio.
- 15 de xuño de 2023, Real Academia de Medicina de Galicia.



Real Academia de Medicina de Galicia

ALIMENTACIÓN SALUDABLE: PLATO DE HARVARD



Conferencia impartida por

D^a. Emma Enríquez Merayo

Farmacéutica, dietista-nutricionista y directora de NUTRICIONA

Hará la presentación de la Sesión y de la Conferenciante el

Dr. D. Sergio Santos del Riego Santos

Académico Correspondiente y Director de UDC Saudable

Día y Hora: jueves 15 de junio de 2023, a las 19:00 horas

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

Entrada Pública

EMMA ENRÍQUEZ FARMACÉUTICA Y DIETISTA

«Las recomendaciones alimentarias de hace 20 años son para echarse a llorar»

La nutricionista analizó en A Coruña cómo ha cambiado la dieta saludable

MARÍA VIÑAS
REDACCIÓN / LA VOZ

Hubo un tiempo en que el hueso tuvo mala fama. Rico en colesterol, se asociaba con enfermedades cardiovasculares, y cuidado con tomar más de tres a la semana. Luego un estudio descartó el riesgo y la pautas pasó a ser de clara y yema diarias. Hoy se considera una excelente fuente de nutrientes que no debe faltar cuatro de cada siete días. Muchas vueltas han dado estos últimos años las indicaciones relativas a la dieta saludable. «Lo que era bueno antes, ahora no lo es y viceversa», admite la nutricionista y también farmacéutica Emma Enríquez Merayo, que ayer valoró esta evolución en la conferencia «Alimentación saludable: plato de Harvard», celebrada en la sede de la Real Academia de Medicina de Galicia, en A Coruña.

—¿Qué es el plato de Harvard?
—Es un trabajo que se hizo en el 2011 en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard para promover hábitos alimentarios. Todas las guías se basan en iconos y esta es un plato. Lo que nos dice es que la mitad de este plato deberían ser verduras y hortalizas, la base de nuestra alimentación, y luego un cuarto proteína saludable y otro, hidrato de carbono complejo. Hace también referencia a la parte de la hidratación, a partir de agua, y promueve la actividad física, que otras guías anteriores no lo hacían.

—¿Cómo han ido cambiando estas recomendaciones?
—Al principio solían ser en forma de pirámide. Una de las que más se usó en España fue la de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, que salió en el 2002. Viéndola ahora, lloras un poco, porque incluía el vino, por ejemplo. Hacer referencia a una pirá-



Arriba, Emma Enríquez, antes de su charla en la Real Academia de Medicina de Galicia, ayer en A Coruña. A la izquierda, la adaptación del Plato de Harvard del Colegio Oficial de Dietistas e Nutricionistas de Galicia. GERMAN BARREIROS

mide, además, a mí no me gusta nada, porque parece que implica que si llegas a la cúspide ganas, y ahí está todo lo que no se debe comer. En una pirámide de alimentación saludable no se deben poner alimentos superfluos como embutidos, chucherías o alcohol. Si aparecen se da por hecho que se deben consumir, aunque ponga

consumo moderado u ocasional. Otra cosa que ha evolucionado es que antes se consideraba la base los cereales y los tubérculos, y las últimas guías consideran las frutas y las hortalizas.

—¿Qué no se debe consumir?
—No se debería incluir bollería industrial ni refrescos azucarados ni alcohol en ninguna de sus for-

mas ni tampoco las carnes procesadas, porque hay relación directa con diferentes tipos de cáncer.

—¿Se refiere a los embutidos?
—Sí, embutidos curados. El pavo y el jamón cocido no, estos son procesados, no son embutidos curados. Me refiero más al chorizo, el lomo, el jamón, el salchichón. Si consumes tres lonchas el fin de semana no pasa nada, pero no se pueden meter en una alimentación saludable.

—Esta guía pauta un 50 % de verduras, hortalizas y frutas, un 25 % de proteínas y el 25 % restante de hidratos de carbono. ¿Importan las proporciones?
—Sí, sobre todo porque si no se cumplen al final la dieta seguro que va a ser hiperproteica y también bastante más calórica, y van a faltar nutrientes, porque muchos, sobre todo vitaminas y minerales hidrosolubles, vienen de las verduras y hortalizas. Si no están presentes en esa proporción puede haber algún déficit.

—El plato Harvard propone limitar zumos.
—Los zumos son un azúcar libre y no se recomienda su consumo de forma habitual. Un zumo nunca va a ser un sustituto de la fruta. Ya la OMS dice que hay que limitar tanto los zumos como la miel, aunque sean azúcar intrínseco.

—También limita los lácteos. ¿Es mala la leche?
—No, pero no es necesaria. Es una muy buena fuente de proteína y de calcio, pero no son indispensables para el crecimiento de nadie.

—Muchos se han pasado a la leche sin lactosa por iniciativa propia.
—La lactosa es el azúcar propio de la leche y la mayor parte de la población tiene un grado de intolerancia a la lactosa. Pero la leche en sí no es mala, lo que pasa es que nos han hecho creer durante toda nuestra vida que es imprescindible y no lo es.

Las temperaturas globales apuntan a que este será el junio más cálido de la historia

MADRID / EUROPA PRESS

Las temperaturas globales durante los primeros 11 días de junio alcanzaron el nivel más alto registrado en esta época del año por amplio margen. El calor también ha provocado que las temperaturas superen los niveles preindustriales en más de 1,5 °C este mes, según advirtieron ayer científicos del Servicio de Cambio Climático de Copernicus de la Unión Europea, informa Bloomberg.

Si bien el umbral se ha vuelto simbólico porque es el nivel establecido como límite inferior en el Acuerdo de París del 2015, el objetivo de ese documento es cambiar los promedios de 20 o 30 años, que no se espera que se superen hasta principios de la década de 2030.

El aumento de las temperaturas indica que a Europa le espera otro verano extremo, mientras que otras partes del mundo lidian con el regreso del fenómeno climatológico de El Niño. Eso tiene el potencial de generar grandes cambios en los precios de los productos básicos y la energía, a medida que aumentan las necesidades de refrigeración al tiempo que las sequías destruyen los cultivos y promueven la propagación de incendios forestales.

«El mundo acaba de experimentar los primeros días de junio más cálidos de los que se tiene constancia», dijo en un comunicado Samantha Burgess, subdirectora del Servicio de Cambio Climático de Copernicus. «Cada fracción de grado es importante para evitar consecuencias aún más graves de la crisis climática». Si bien esta ha sido la primera vez que se superó el umbral de 1,5 °C en junio, no fue la primera vez que el aumento de la temperatura promedio global diaria estuvo por encima del nivel, dijo Copernicus.

Tu solución de confianza para una venta exitosa

¡Contáctanos!

C/ Enrique Dequidt, Hevia, 14
15005 - A Coruña Tlf. +34 981 118 058
info@okam.es



- 15 de xuño de 2023, Envío de evidencias de Saúde e Benestar para o Servizo de Estudantes para o Ranking QS.

- 16 de xuño de 2023, Día Mundial de Cancro Renal,

MÁIS INFORMACIÓN

16 DE XUÑO

DÍA MUNDIAL DO CANCRO RENAL

STAY ACTIVE!
MANTENTE ACTIVO

CONTROLA A TENSIÓN ARTERIA E A GLUCEMIA

QUIT SMOKING!
EVITAR O TABACO

HYDRATE
BEBE AUGA

SUGAR
DIMINÚE O CONSUMO DE SAL E AZUCRE

EAT healthy
MANTÉN UNHA DIETA SAUDABLE

NON SÓ UNHA GUERRA CONTRA O CANCRO, TAMÉN É UN PERCORRIDO A FAVOR DA SAÚDE

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr HR EXCELLENCE IN RESEARCH

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

3 SAÍDO E BIENESTAR

- 16 de xuño de 2023, Recordatorio de sesión na RAMG para o 26 de Outubro a Saúde Mental FEAFES Galicia
- 19 de xuño de 2023, difusión da mesa informativa ASFEDRO “**A auténtica festa é a que podes contar**” o día 22 de xuño no campus de Ferrol con motivo da celebración o 26 de xuño do “*día internacional da loita contra o uso indebido e o tráfico ilícito de drogas*”.



- 20 de xuño de 2023, Recepción do convenio do Experto en Implantoloxía Oral Avanzada e Rehabilitación Dixital Sustentable.
- 21 de xuño de 2023, Recepción do convenio da Fundación LAR coa UDC Saudable.
- 22 de xuño de 2023, Mesa informativa ASFEDRO “**A auténtica festa é a que podes contar**” no Campus de Ferrol-UDC.



- 23 de xuño de 2023, Difusión en listas UDC del IX Camiño a diversidade da Fundación INGADA, en colaboración coa UDC Saudable entre outras entidades.



- 23 de xuño de 2023, InfoNutriciona UDC Saudable: Tips para o verano.



tips sobre alimentación no verán.mp4

- 23 de xuño de 2023, Envío de documento borrador de consenso do grupo de traballo de Espazos sen Fume da REUPS á comisión de apoio UDC Saudable e a representante AECC na UDC Saudable para alegacións con prazo 12 de setembro.

- 23 de xuño de 2023, Envío do Plan Inspira Saúde 2023-2027 da Xunta de Galicia, vídeo you tube da súa presentación <https://youtube.com/live/qt6cMsi5s2U?feature=share> e información da campaña #RespiroLibre AECC-UDC Saudable.
- 26 de xuño de 2023, Inscripción UDC Saudable no grupo de formación e experiencias da Escola Latinoamericana de Habilidades para a Vida no marco do convenio da Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras de Saúde.
- 26 de xuño de 2023, Día internacional da loita contra o uso indebido e o tráfico ilícito de drogas.



cuestións de drogas.mp4

- 26 de xuño de 2023, Integración no grupo de experiencia e formación en Habilidades para a Vida da RIUPS-Escola Latinoamericana de Habilidades para a Vida.
- 27 de xuño de 2023, Newsletter UDC Saudable, número 4, maio-xuño 2023,
<https://drive.google.com/file/d/1kOh8ZbsM41pR1FcFqW4d13UPHCKxUrAf/view?usp=sharing>
- 27 de xuño de 2023, Campaña Mensual REUPS Saudable dende a Universidade Politécnica de “Cartagena”.



Mensaje saludable **junio 2023**

La Ciencia y la Tecnología,
al servicio del planeta



Moviendo las fronteras del conocimiento en:

1 Energías renovables

2 Aguas y residuos

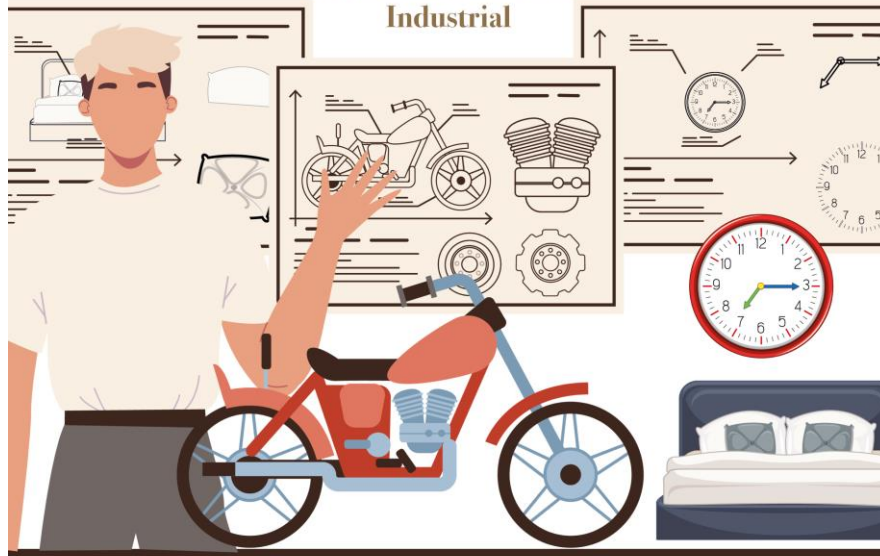
3 Eficiencia energética

4 Biodiversidad

5 Agricultura Sostenible

- 29 de xuño de 2023, Día Mundial do Deseño Industrial.

29 XUÑO
Día mundial do Deseño Industrial



“O Deseño Industrial crea obxectos que satisfacen as necesidades diarias mellorando a vida e a saúde”



- 29 de xuño de 2023, Recepción do convenio Fundación LAR-UDC firmado, envío a rede de apoio UDC Saudable e solicitude de participación da entidade o 21 de setembro na Xornada de Benvida do curso 23-24.
- 30 de xuño de 2023, InfoNutriciona UDC Saudable: 2 ideas de bocadillos para a praia.

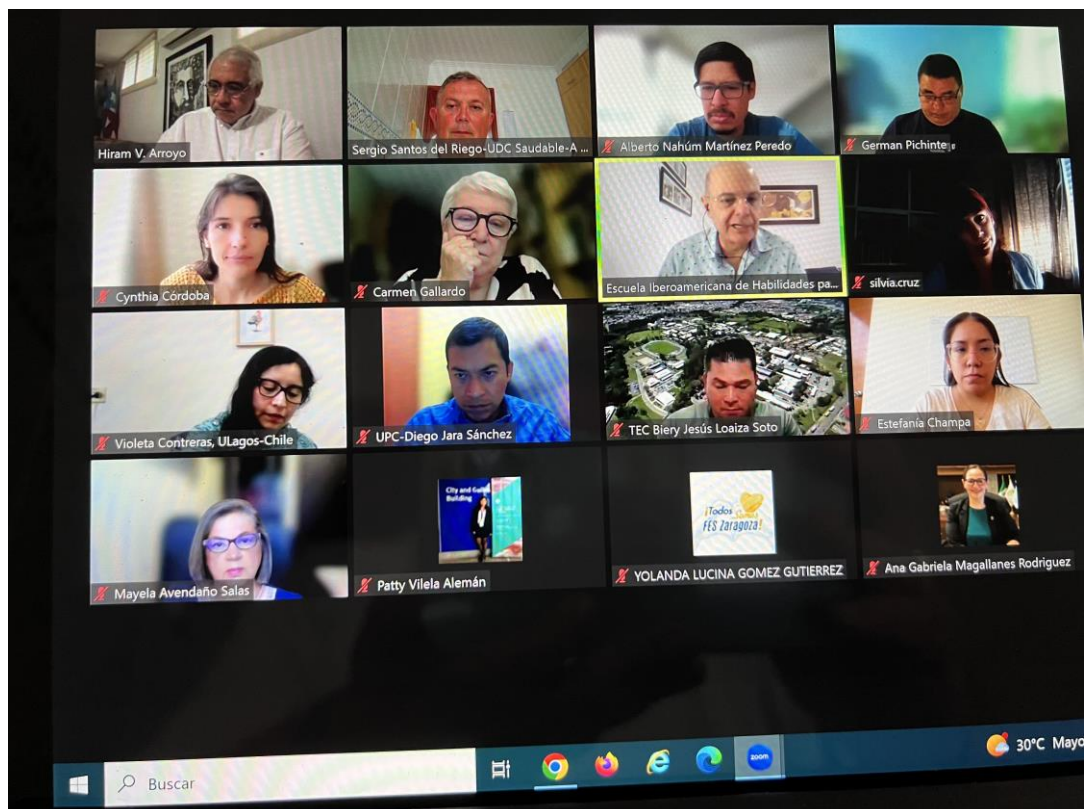




- 4 de xullo de 2023, Reunión nacional on line da Rede Española de Universidades Promotoras de Saúde (REUPS).



- 4 de xullo de 2023, Envío de segundo email do IX Outubro UDC Saudable 2023-Facultade de Turismo a 100 representantes da UDC e de entidades externas con convenio.
- 4 de xullo de 2023, Información a AECC, ADOS-Sergas e Espazo Compartido de: Vapeadores para o 5 de outubro, día nacional de universidades saudable, Reto 10000 para outubro saudable e elaboración da campaña de decembro REUPS antes do 15 de novembro, respectivamente.
- 4 de xullo de 2023, Reunión internacional on line da Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras de Saúde (RIUPS) e Escola Latinoamericana de Habilidades para a Vida.



- 5 de xullo de 2023, Difusión da Newsletter UDC Saudable maio-xuño 2023', número 4, a listas de correo UDC.
<https://drive.google.com/file/d/1kOh8ZbsM41pR1FcFqW4d13UPHCKxUrAf/view?usp=sharing>

- 5 de xullo de 2023, Proposta de convenio a Asociación de Sarcoma de Galicia (ASARGA) coa UDC.
- 11 de xullo de 2023, Presenza do director da UDC Saudable, profesor Sergio Santos del Riego, na creación da Cátedra de Vida Saudable no Pazo de Fonseca da Universidade de Santiago de Compostela.



- 12 de xullo de 2023, Consello Galego de Benestar Social coa presenza do director da UDC Saudable en calidade de representante da Universidade da Coruña.
- 12 de xullo de 2023, Recepción da documentación da plataforma One Health para integrarse na nova asociación. Envío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social. Prazo ata decembro de 2023.
- 12 de xullo de 2023, Envío da Alianza EuniWell na Universidade de Santiago de Compostela a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social:

<https://www.usc.gal/gl/xornal/novas/comision-europea-renova-financiamento-consorcio-universidades-euniwellm>

<https://www.euniwell.eu/>

<https://www.usc.gal/gl/euniwell>

- 13 de xullo de 2023, Amizades Saudables, Mensaxe REUPS Saudable. Universitat Politècnica de València.

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA crue Universidades Españolas Red española de universidades promotoras de salud REUPS UDC Saudable

AMISTADES SALUDABLES

Fuente de confianza, bienestar emocional, seguridad, salud, autoestima y motivación.

Te ayudan a llevar mejor los problemas, la salud, el trabajo, las situaciones complicadas, duelos, dejar vicios...

Buen calmante emocional, motivadores, influyen positivamente, ayudan en la toma de decisiones, hacen que vivas más años y te hacen reír.

Tener amistades te ayudan a reducir el estrés y te hacen sentir mejor. Un buen abrazo, una buena compañía, te hacen segregar oxitocina y dopamina, entre otras (hormonas del bienestar y la felicidad).

Lo relevante de tener amigos no es la cantidad si no la calidad de los mismos. Las amistades pueden surgir en diferentes contextos y edades, proporcionándote un gran número de beneficios.

Con las amistades peligrosas, tóxicas, y con los "malos rollos"
-Atención a las señales de advertencia.
- Busca ayuda para poder salir de ellas.

Universitat Politècnica de València

AMISTADES SALUDABLES

30 de julio
DÍA INTERNACIONAL DE LA AMISTAD



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



- 14 de xullo de 2023, REUPS.

MOVIMIENTO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD EN ESPAÑA

RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD REUPS

59 UNIVERSIDADES INTEGRANTES

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| 1. Universitat Abat Oliba CEU | 21. Universitat de Girona | 41. Universidad de Zaragoza |
| 2. Universidad Antonio de Nebrija | 22. Universidad de Granada | 42. Universidad del País Vasco |
| 3. Universitat Autònoma de Barcelona | 23. Universidad de Huelva | 43. Universidad Francisco de Vitoria |
| 4. Universidad Autónoma de Madrid | 24. Universidad de Jaén | 44. Uni Internacional de Andalucía |
| 5. Universidad Camilo José Cela | 25. Universidad de La Laguna | 45. Univ. Internacional de Catalunya |
| 6. Universidad Carlos III de Madrid | 26. Universidad de La Rioja | 46. Universidad Isabel I |
| 7. Universidad Católica San Antonio | 27. Univ. de Las Palmas de Gran Canaria | 47. Universitat Jaume I |
| 8. Univ. Complutense de Madrid | 28. Universidad de León | 48. Univ. Miguel Hernández de Elche |
| 9. Universidade da Coruña | 29. Universitat de les Illes Balears | 49. Univ. Nacional de Educación a Distancia |
| 10. Universidad de Alcalá | 30. Universitat de Lleida | 50. Universitat Oberta de Catalunya |
| 11. Universidad de Alicante | 31. Universidad de Málaga | 51. Universidad Pablo de Olavide |
| 12. Universidad de Almería | 32. Universidad de Murcia | 52. Univ. Politécnica de Cartagena |
| 13. Universitat de Barcelona | 33. Universidad de Navarra | 53. Univ. Politècnica de València |
| 14. Universidad de Burgos | 34. Universidad de Oviedo | 54. Universitat Pompeu Fabra |
| 15. Universidad de Cádiz | 35. Universidad de Salamanca | 55. Universidad Pontificia Comillas |
| 16. Universidad de Cantabria | 36. Univ. de Santiago de Compostela | 56. Universidad Pública de Navarra |
| 17. Univ. de Castilla La Mancha | 37. Universidad de Sevilla | 57. Universidad Rey Juan Carlos |
| 18. Universidad de Córdoba | 38. Universitat de València | 58. Universitat Rovira i Virgili |
| 19. Universidad de Deusto | 39. Universidad de Valladolid | 59. CEU Cardenal Herrera |
| 20. Universidad de Extremadura | 40. Universidade de Vigo | |

REDES ASOCIADAS

- Xarxa Catalana d'Universitat Saludables
- Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables
- Xarxa Vives d'Universitats
- Red Madrileña de Universidades Saludables
- Red Andaluza de Universidades Promotoras de Salud



ENTIDADES COLABORADORAS

- Cruz Roja
- Asociación Española Contra el Cáncer
- Fundación MAPFRE
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social
- Ministerio de Educación y Formación Profesional
- Conferencia de Rectores (CRUE)
- CRUE-Sostenibilidad
- Asociación Promoción y Desarrollo Social (PDS)



Integrante de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud (RIUPS)

EN TOTAL, LA REUPS REPRESENTA A...



1.524.379
ESTUDIANTES



126.542
PDI/PI



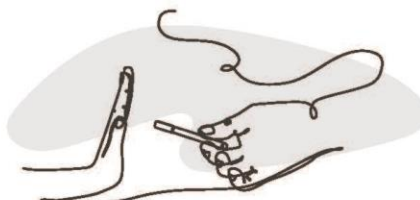
58.716
PAS

- 17 de xullo de 2023, Resposta a la enquisa do grupo de traballo de Habilidades para a Vida (HpV) da Escola Latinoamericana de HpV-RIUPS. Na UDC: Difusión HpV en redes e listas de correos (UDC Saudable), Marco convenio coa Fundación EDEX de HpV (UDC Saudable), Novas competencias transversais para os currículos aprobadas en Consello de Goberno 2023 sobre propostas elaboradas pola UDC Saudable, tamén aprobadas en Consello de Goberno, que inclúen HpV. Vixentes en https://www.udc.es/es/cufie/GD/comp_trans/ Áreas de interese na UDC: HpV e hábitos saudables, Incorporación das HpV en proxectos transversais institucionais (p.e en proxectos de igualdade, de non discriminación, de promoción da convivencia, prevención consumo de sustancias, etc), Instrumentos de evaluación das HpV en estudantes.
- 17 de xullo de 2023, Habilidades para a Vida.



- 17 de xullo de 2023, Nota de prensa REUPS anti-tabaco para nenos e nenas e infografía da AECC.

Influencers españoles y el impacto del humo digital en los jóvenes



3 grandes datos sobre el impacto del humo digital:

#1

111 perfiles analizados en Instagram, Tik Tok y Youtube desde el 2018 hasta junio del 2023.



#2

9 de cada 10 jóvenes ha tenido al menos una exposición al humo digital a través de los medios sociales o plataformas de video on demand

#3

El 57,2% cree que fumar está de moda porque lo hacen actores, streamers o influencers



¿Cómo influyen los influencers españoles en los jóvenes?



51M de jóvenes entre 18 y 24 años siguen a influencers españoles que muestran humo digital en sus redes.

Tipo de tabaco que suben a sus redes:

- Vapeadores 46%
- Tabaco tradicional 46%
- Otros (cachimba, puros...) 8%



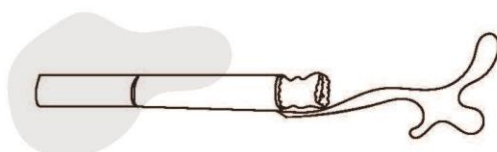
Más de 13 millones de jóvenes fueron impactados entre 2018 y 2023 con contenidos que mostraban productos de tabaco.

El 33% son contenidos de marcas, lo que evidencia una clara estrategia de la industria del tabaco por acceder a los jóvenes.



"Los influencers españoles del sector Gaming impactaron al **56% de los jóvenes** con productos de tabaco".

El mayor volumen de contenidos de tabaco analizados **se concentra en el año 2022** (45%).



- 18 de xullo de 2023, Día Mundial da Escoita.

- 19 de xullo de 2023, A Cátedra Institucional Vida Saudable da Universidade de Santiago de Compostela convoca I PREMIO A TFG E TFM DA CÁTEDRA INSTITUCIONAL VIDA SAUDABLE. Os premios están abertos a TFG e TFMs procedentes tanto das Ciencias da Saúde, como das Ciencias, Artes e Humanidades, Ciencias Sociais e Xurídicas, ou Enxeñería e Arquitectura das universidades de Vigo, A Coruña e Santiago de Compostela. Bases: https://drive.google.com/file/d/1qS5Q1JQMgruwdeWUAp_hpromfCn56P/view?usp=sharing

<https://www.usc.gal/gl/xornal/novas/catedra-institucional-vida-saudable-premiara-tfg-tfm-aborden-estilos-vida-sans>

- 19 de xullo de 2023, **Cátedra de Vida Saudable USC**, Vicerreitoría de Transformación Dixital e Innovación profesor Gumersindo Feijoo Costa, vr.dixital@usc.gal; Director da Cátedra Institucional de Vida Saudable, profesor **Francisco Caamaño Isorna**, catedrático de Medicina Preventiva e Saúde Pública. Responsable USC en REUPS é o técnico especialista en actividades deportivas Alexandre Cadarso Suárez e, por ascensión, o **Delegado de deportes**, profesor **Javier Rico Díaz**.
- 20 de xullo de 2023, Mensaxe UDC Saudable.

UDC Saudable
Universidade da Coruña

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

20 de Xullo
Día Mundial para a prevención dos afogamentos

Os afogamentos son unha das principais causas de morte por accidente.

Cómo previlos:

-  Ensinar a nadar, seguridade acuática e rescate á poboación en xeral desde nenos.
-  Instalar barreiras de seguridade e protección para controlar o acceso a zonas perigosas.
-  Prover de persoal cualificado en instalacións acuáticas e espazos naturais de baño.

- 20 de xullo de 2023, Recepción da Memoria Saúde Mental FEFES Galicia do ano 2022.
- 21 de xullo de 2023, Convenio Liga Reumatolóxica Galega-UDC (UDC Saudable).
- 27 de xullo de 2023, Recepción de programa U. Senior Saudable para o IX Outubro UDC Saudable-Facultade de Turismo.
- 28 de xullo de 2023, Día Mundial contra a Hepatite.

28 DE XULLO

DÍA MUNDIAL CONTRA A HEPATITE

MÁS INFORMACIÓN



AS MEDIDAS DE PREVENCIÓN
DEPENDEN DO TIPO DE VIRUS



HEPATITE			LAVADO FRECUENTE DE MANS E ALIMENTOS		VACINA PARA PREVIR HEPATITE A
HEPATITE			USO DE PRESERVATIVO NAS RELACIÓNS SEXUAIS		VACINA PARA PREVIR HEPATITE B
HEPATITE			REALIZARSE TATUAXES EN LUGARES SEGUROS		EVITAR O CONTACTO CON SANGUE INFECTADO

COÑECER AXUDA A PREVIR, PENSEMOS DÚAS VECES
ANTES DE ACTUAR







- 31 de xullo de 2023, Infografías mensuais de agosto 2023.

12 AGOSTO
DÍA MUNDIAL DA XUVENTUDE



"Os desexos do mozo mostran as futuras virtudes do home"
Cicerón



"Los deseos del joven muestran las futuras virtudes del hombre"
Cicerón





HR EXCELLENCE IN RESEARCH



UNIVERSIDADE DA CORUÑA



15 de Agosto
Día Mundial da relaxación

Cada vez que nos relaxamos permitimos reordenar as funcións e procesos biolóxicos do noso organismo.



1 min

Haz pausas de 1 minuto nas que te centres na respiración



Incluye clases de yoga e pilates na tua rutina semanal



Escoita música e libérate das tecnoloxías

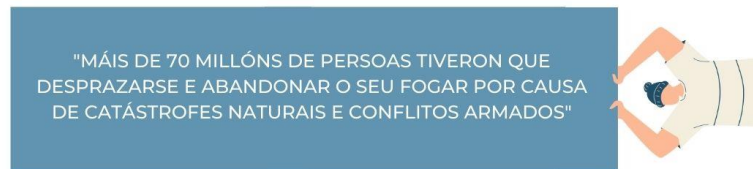




HR EXCELLENCE IN RESEARCH



UNIVERSIDADE DA CORUÑA



- 30 de agosto de 2023, Mensaxes de verano que conclúen nun contrato menor de Nutriciona para o curso 2023-2024, baixo un novo nome: Consulteq.
- 30 de agosto de 2023, Recepción do informe de Fegadace sobre o cumprimento dos cursos de Dano Cerebral e Sexualidad e Apoio no fogar ás persoas con Dano Cerebral cunha asistencia dun 60% do alumnado matriculado.

- 4 de setembro de 2023, Día Mundial da Saúde Sexual:

4 de Setembro Día Mundial da Saúde Sexual



- 6 de setembro de 2023, Senderos azuis de ADEAC para Concellos de A Coruña e Ferrol.
- 6 de setembro de 2023, Sollicitude de 3 bolsas UDC Saudable para o curso 2023-2024.
- 6 de setembro de 2023, Proposta de convenio a asociación ASARGA (Asociación de Sarcoma de Galicia), recordatorio á Liga Reumatolóxica Galega e para “La Ciencia es Femenino”.
- 6 de setembro de 2023, Reunión Habilidades para a Vida da Escola de Alimentación Latinoamericana-Fundación EDEX. Informe borrador para a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.

- 8 de setembro de 2023, Consello Galego de Benestar Social.
- 10 de setembro de 2023, Infografía mensual UDC Saudable.
- 11 de setembro de 2023, Reunión organizativa de planificación do curso 2023-2024 con Nutriciona.
- 11 de setembro de 2023, Mensaxe REUPS saudable setembro 2023.
- 12 de setembro de 2023, Reunión grupo de experiencias e formación RIUPS/EDEX: intercambio de experiencias o 26 de outubro moderado pola URJC e categorización de enquisas.
- 13 de setembro de 2023, Reunión preparatoria da xornada de benvida 21 de setembro.
- 14 de setembro de 2023, Infografía Nutriciona UDC Saudable.
- 15 de setembro de 2023, Consello Galego de Benestar Social: Apróbase o Plan Estratéxico de Inclusión Social 2023-2030.
- 16-19 de setembro de 2023, Encontro sobre Movilidade Sustentable na Escola de Saúde Pública de Menorca.
- 21 de setembro de 2023, Xornadas de Benvida do Estudantado á UDC 23-24 no Estadio A Mariña Dourada de Elviña e no Campus de Esteiro de Ferrol.
- 23 de setembro de 2023, Envío de relación de conferencias Nutriciona-UDC Saudable 2023-2024 á empresa Nutriciona e responsables de apoio UDC Saudable.
- 25 de setembro de 2023, Microvídeo de Nutriciona Setembro 2023.
- 25 de setembro de 2023, Recepción do convenio UDC Saudable con AGAELA.

- 27 de setembro de 2023, Profesor Valentín Escudero Carranza responde á enquisa de Asociación Española de Servizos Psicolóxicos e Psicopedagóxicos Universitarios (AESPPU) en relación co Programa Afrontemos.
- 27 de setembro de 2023, Solicitud de iluminación do cor rosa con motivo do Día Mundial contra o Cancro de Mama o 19 de outubro a petición de AECC-A Coruña.
- 27-30 de setembro de 2023, Recepción e organización na web UDC Saudable dos programas para o IX Outubro UDC Saudable 2023-Facultade de Turismo.
- 29 de setembro de 2023, Recepción de convenios de ASARGA-UDC e de Liga Reumatolóxica Galega-UDC no marco da UDC Saudable.
- 29 de setembro de 2023, 5 ideas de snacks saudables para levar á universidade.
- 30 de setembro de 2023, Non deixes que fumar e vapear controlen a túa vida.
- 30 de setembro de 2023, Envío de cartaces a facultades e escolas e outros edificios sobre a campaña MAPFRE sobre: **Ter preguiza está moi ben se saes en documentais da tele, se non é o teu caso, non teñas preguiza e fai exercicio!**.
- 30 de setembro de 2023, Información AECC:

- 1 de outubro de 2023, Programa IX Outubro UDC Saudable 2023- Facultade de Turismo. HYPERLINK "<https://www.udc.es/gl/novas/IX-OUTUBRO-UDC-SAUDABLE-2023/>" <https://www.udc.es/gl/novas/IX-OUTUBRO-UDC-SAUDABLE-2023/> Difusión a Red de Apoio UDC Saudable e representantes entidades externas, entre outras autoridades institucionais.
- 1 de outubro de 2023, Infografía AECC,
- 1 de outubro de 2023, Exposición sobre Dano Cerebral na Facultade de Fisioterapia durante o mes de outubro, organizada por FEGADACE e UDC Saudable.
- 2 de outubro de 2023, Difusión da iniciativa *Hackaton, Social Hack PDS*, de 17-19 de novembro de 2023, espazo de colaboración de estudantado no ámbito da acción social, a informática, a enxeñería e a comunicación.
- 2 de outubro de 2023, Propostas sobre Mobilidade Sostible a *ECODES-One Health*: Aparcamentos para coches compartidos, sinalética en edificios públicos o de uso público, piano de escaleiras, educación para fomentar caminar nos campus e itinerarios.
- 2 de outubro de 2023, Envío de material para estudantado (portalápices con calendario montable) á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, edificio Xoana Capdevielle, Facultade de Turismo, Campus de Oza e Centro Universitario de Riazor.
- 2 de outubro de 2023, Campaña Mapfre,
- 2 de outubro de 2023, AECC
- 2 de outubro de 2023, Sobre Azucre, elaborado pola bolseira Belén Díaz García

- 3 de outubro de 2023, 1ª Conferencia Nutricional UDC Saudable: Alimentación saudable, grupo e racións de alimentos, Facultade de Enfermaría e Podoloxía, metodoloxía híbrida, 16.00 horas.
- 3 de outubro de 2023, Soltar indirectas, AECC.
- 4 de outubro de 2023, Alcer Coruña na Facultade de Ciencias da Saúde no contexto do IX Outubro UDC Saudable 2023. 11 participantes.
- 3 de outubro de 2023, Programa xeral da Facultade de Ciencias da Saúde para o IX Outubro UDC Saudable 2023.
- 5 de outubro de 2023, Día Nacional das Universidades Saudables: Programa nacional REUPS e Xornada na Facultade de Turismo, Campus de A Zapateira.
- 5 de outubro de 2023, Mitos da Saúde Mental
- 5 de outubro de 2023, Recepción de nota de prensa nacional da AECC+REUPS (contra vapeadores) e sobre revisión da sinaléptica Espazo sen Fume informando que retiran as que están mal e deixando as que están ben: Facultade de Fisioterapia. E.U. de Enfermaría, Facultade de Ciencias da Saúde, Facultade de Informática, Facultade de Economía e Empresa, Facultade de Socioloxía e Facultade de CC da Comunicación, E.U. de Arquitectura Técnica, Facultade de Filoloxía e Facultade de Turismo, Centro Cultural Universitario e Facultade de Enfermaría e Podoloxía
- 6 de outubro de 2023, Programa da Oficina de Medioambiente para o IX Outubro UDC Saudable 2023.
- 9 de outubro de 2023, IX Outubro UDC Saudable 2023. Principais actividades da segunda semana: A saúde dos pes: a base de noso envellecemento activo e saudable, Edificio Normal, 10.30 horas, aula 1.. Universidade Sénior, Campus da Coruña; Nutrición e Saúde, Edificio de apoio ao estudo, 11.30 horas, aula 2.1, Universidade Sénior, Campus de

Ferrol; Paseo saudable polo Campus de Oza en compañía de cans de Terapia Ocupacional, Edificio de Terapia Ocupacional, 18.15 horas, Campus de Oza.

- 10 de outubro de 2023, IX Outubro UDC Saudable 2023. Principais actividades: **día Mundial da Saúde Mental**: Neurociencia do sono: Unha viaxe ao cerebro durminte, Edificio Normal, 10.30 horas, aula 1.. Universidade Sénior, Campus da Coruña; Limpeza do entorno natural, Oficina de Medio-ambiente-11.00 horas; Turismo Saudable, Sostible e Inclusivo/UDC Saudable, **Enworking-Radio CUAC**, 20.00 horas
- 10 de outubro de 2023, Día Mundial da Saúde Mental
- 10 de outubro de 2023, Enworking Radio Cuac: Turismo Saudable, Sostible e Inclusivo.

🔗 HYPERLINK

"https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/7x1/?fbclid=IwAR36IVF11tfUsCixKI3EhHgACN8dREDhd6uwDz9ew-LqSu-7U_f6gp14Bt4" \t "_blank"

<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/7x1/>

- 11 de outubro de 2023, IX Outubro UDC Saudable 2023, Principais actividades: **día Mundial da Podoloxía**: Xornada Cirurxía en Podoloxía, Salón de Actos Concepción Arenal, Campus de Ferrol; Tabaco: conciencia e acción, Edificio de apoio ao estudo, 18.30 horas, aula 2.1, Universidade Sénior, Campus de Ferrol
- 12-13 de outubro de 2023, Organización da terceira semana do IX Outubro UDC Saudable 2023 e difusión en redes UDC Saudable.
- 14 de outubro de 2023, Conferencia sobre pensamento creativo de Virginia Imaz, Escola Latinoamericana de Habilidades para a Vida, HYPERLINK
"https://us02web.zoom.us/rec/play/lk4Ak_OAuKhS1Dw7J3aYt4M-vLshjbxOGBAuk_SkEwR2vi2dGLQ2ZH8gWO2mw9Jaxtl80Kq2f44F0s5W.bGaKPLzLag-

GIH8B?canPlayFromShare=true&from=share_recording_detail&continue
Mode=true&componentName=rec-
play&originRequestUrl=https%3A%2F%2Fus02web.zoom.us%2Frec%2
Fshare%2F20vYcVeURz_eT25J09d3CGXzB7MPj417XMbrszvJ7SHjdF7
3bZJohlpSd8sK28qc.-bYn5lom2-PaOctG"

[https://us02web.zoom.us/rec/play/lk4Ak_OAuKhS1Dw7J3aYt4M-
vLshjbxOGBAuk_SkEwR2vi2dGLQ2ZH8gWO2mw9Jaxtl80Kq2f44F0s5
W.bGaKPLzLag-](https://us02web.zoom.us/rec/play/lk4Ak_OAuKhS1Dw7J3aYt4M-vLshjbxOGBAuk_SkEwR2vi2dGLQ2ZH8gWO2mw9Jaxtl80Kq2f44F0s5W.bGaKPLzLag-)

[GIH8B?canPlayFromShare=true&from=share_recording_detail&continue
Mode=true&componentName=rec-
play&originRequestUrl=https%3A%2F%2Fus02web.zoom.us%2Frec%2
Fshare%2F20vYcVeURz_eT25J09d3CGXzB7MPj417XMbrszvJ7SHjdF7
3bZJohlpSd8sK28qc.-bYn5lom2-PaOctG](https://us02web.zoom.us/rec/play/lk4Ak_OAuKhS1Dw7J3aYt4M-vLshjbxOGBAuk_SkEwR2vi2dGLQ2ZH8gWO2mw9Jaxtl80Kq2f44F0s5W.bGaKPLzLag-)

- 16 de outubro de 2023, Alonxarnos do edadismo para acadar unha sociedade saudable e inclusiva, Edificio de apoio ao estudo, 18.30 horas, aula 2.1, Universidade Sénior, Campus de Ferrol e Tecnoadiccións: O uso problemático das TRIC, Salón de graos da Facultade de Dereito, 12-14 horas, Campus de Elviña. Rebeca Graña de ASFEDRO e decana dereito profesora Ana Aba
- 16 de outubro de 2023, InfoFibromialxia.
- 16 de outubro de 2023, Recepción dos convenios firmados de ASARGA e AGAELA.
- 17 de outubro de 2023, día internacional para erradicación da pobreza.
- 17 de outubro de 2023, coas seguintes conferencias: Como coidar a túa saúde mental, Facultade de Ciencias (18 asistentes), 12.00 horas, Salón de Actos e virtual, Campus de A Zapateira; Neurociencia do sono: unha viaxe ao cerebro durminte, Edificio Normal, 10.30 horas, aula 1, Universidade Sénior, Campus de A Coruña; Obradoiro de Ocio Saudable, Facultade de Socioloxía, 9.00 horas, aula 1.4, Campus de

Elviña; Prevención de condutas adictivas, Facultade de Economía e Empresa, 11.30 horas, Aula 2:08 e Teams, Campus de Elviña e Innovación nos servizos de atención ao Dano Cerebral, Facultade de Ciencias da Saúde, 11.00 horas, Salón de Actos, Campus de Oza (29 participantes).

- 17 de outubro de 2023, Recepción do convenio da UDC coa Liga Reumatolóxica Galega, intermediado pola UDC Saudable.
- 17 de outubro de 2023, Proposta de aprendizaxe servizo a querendo mulleres con endometriose. Intermediada pola Oficina de Cooperación e Voluntariado e UDC Saudable.
- 17 de outubro de 2023, Proposta a Servizo de Apoio LGTBIQ+ para contactar con Quérote + UDC e FPFE-SEDRA aos efectos de liñas de actuación conxunta sobre probas HIV+, entre outras.
- 18 de outubro de 2023, O Sarcoma día a día. Facultade de Ciencias da Educación, 18.00 horas, Salón de Actos, planta -3, Campus de Elviña; Habilidades psicosociais e ocio saudable e inclusivo. Facultade de Ciencias da Saúde, 16.00 horas, Laboratorio vermello, Campus de Oza (11 participantes); Como facer unha boa compra: Etiquetaxe nutricional, Facultade de Fisioterapia, Salón de Actos, 17.30 horas, Campus de Oza; Alimentación saudable e segura na casa, Edificio Normal, 9.30 horas, aula 1, Universidade Sénior, Campus de A Coruña (75 participantes); Voluntariado ambiental activo con flora invasora, Oficina de Medio-ambiente, 11.00 horas e *Isabel Zendal, la madre de todas las vacunas*. Facultade de Enfermaría e Podoloxía, 11 horas, aula 1.1, Campus de Ferrol.
- 18 de outubro de 2023, Alimentos Light, InfoNutriciona UDC Saudable.
- 19 de outubro de 2023, Bioblitz: Descuberta de biodiversidade, Oficina de Medio-ambiente, 16:00 horas.
- 19 de outubro de 2023, Inscripción da UDC Saudable na Asociación *One Health* coa firma do Sr. Reitor profesor Julio Abalde.

- 19 de outubro de 2023, Breve reseña curricular para membro do tribunal dos premios de investigación do Concello de Ferrol.
- 19 de outubro de 2023, De novo, proposta de participación na campaña REUPS saudable 2024 coa colaboración de Espazo Compartido: *“La diversidad forma parte de ti y tu formas parte de la inclusión: Implícate, Actúa y Comparte”*. Con motivo da celebración o 3 de decembro do día internacional das persoas con discapacidade.
- 20 de outubro de 2023, Estereotipos por razón de xénero. Como inflúen na nosa saúde?, Facultade de Dereito, 12:00 horas, Campus de Elviña; Empresas, economía circular e compromiso medioambiental, Facultade de Economía e Empresa, 10:15 horas, Salón de Actos, Campus de Elviña e III Xornadas de Fisioterapia e Saúde. Facultade de Fisioterapia, Salón de Actos, 9.00 horas, Campus de Oza.
- 20 de outubro de 2023, Proposta de medio menú o primeiro plato o segundo plato ao Sr. Xerente dende a Oficina de Medio-Ambiente e a UDC Saudable.
- 20 de outubro de 2023, Proposta á presidenta AFFINOR para un programa de radio en Enworking, Radio CUAC.
- 20 de outubro de 2023, Proposta a Nutriciona para facer un documento informativo, extendido a Oficina de Medio-Ambiente, sobre break-coffee saudable e sostible en xornadas e congresos universitarios.
- 21 de outubro de 2023, Día Mundial da Enxeñería Clínica.
- 23 de outubro de 2023, Proposta as vicerreitorías do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e de Estudantado, Participación e Empregabilidade da creación de premios ao mérito estudiantil na área da responsabilidade social, ao estilo da Universidade Nacional de Costa Rica.
- 23 de outubro de 2023, Proposta á AFFINOR dun programa sobre Voz por unha Acción Comunitaria: Fibromialxia en Enworking, Radio CUAC.

- 23 de outubro de 2023, Proposta de convenio coa UDC ás asociacións AFACO (Alzheimer), ACOPROS (persoas con discapacidade auditiva e sordera) e Asociación Parkinson-Galicia-Coruña.
- 24 de outubro de 2023, Vídeo o Uso das TRIC, InfoAsfedro UDC Saudable.
- 24 de outubro de 2023, Visita institucional do director UDC Saudable, profesor Sergio Santos del Riego, ao Espazo AMIZAR.
- 24 de outubro de 2023, Proposta de convenio coa UDC ás asociacións seguintes: Asociación Galega de Lupus e Asociación Parkinson-Galicia (A Coruña).
- 24 de outubro de 2023, Reto 10000: Doazón de Sangue na ETS de Arquitectura, 9.30-21.00 horas, Campus de A Zapateira; Charcas con vida: Estaquillado, Oficina de Medio-Ambiente, 11.00 horas; Actividade Física, alimento do corazón e do cerebro, Edificio de apoio ao estudo, 18.30 horas, aula 2.1, Universidade Sénior, Campus de Ferrol.
- 25 de outubro de 2023, Envío de datos de saúde e benestar á Javier Tarrío de Análise de Xestión de Datos, a súa petición: Saúde sexual, saúde mental e alimentación xusta, saudable, sostible e solidaria.
- 25 de outubro de 2023, Seminario inclusivo sobre ODS co alumnado de Espazo Compartido e alumnado de segundo de Terapia Ocupacional (Ergonomía, Accesibilidade, Deseño Universal e Adaptación Funcional).
- 25 de outubro de 2023, Reto 10000: Doazón de Sangue, 9.30-21.00 horas, Campus de Oza; Actividade Física, alimento do corazón e do cerebro, Edificio Normal, 10.30 horas, aula 1, Universidade Sénior, Campus de A Coruña; Roteiro polo monte da Fraga con debate: Turismo responsable, Oficina de Medio-Ambiente, 11.00 horas; Problemática das adiccións, ASFEDRO, Facultade de Enfermaría e Podoloxía, Aula 1.1., 11.00 horas, Campus de Ferrol; Bulómetro de Saúde Mental e

Xuventude, Oficina de Cooperación e Voluntariado, 11.30 horas na Facultade de Turismo, Campus de A Zapateira; Conferencia de Agalure: Sensibilización, prevención e tratamento de adiccions se substancia, Facultade de Ciencias da Saúde, Edificio de Terapia Ocupacional, 16.00 horas, Campus de Oza, Obradoiro de Alar Galicia: Proxecto Voltheia: Taller de prevención do suicidio, Facultade de Ciencias da Saúde, Edificio de Terapia Ocupacional, 17.30 horas, Campus de Oza.

- 26 de outubro de 2023, Día Mundial da Terapia Ocupacional e Día do Dano Cerebral Adquirido: Reto 10000: Doazón de Sangue, 15.30-21.00 horas, Campus de Oza; Reto 10000: Doazón de Sangue na Facultade de Ciencias, 9.30-21.00 horas, Campus de A Zapateira; Actividades polo día mundial da Terapia Ocupacional 2023: I Edición Post-DaTOs, Aula Magna, 10.00 horas, Campus de Oza; Historia da pandemia do VIH-SIDA dende a intervención artística e social, Facultade de Socioloxía, Salón de Graos, 11.30 horas, Campus de Elviña; Obradoiro, Montaxe de caixas niño, Oficina de Medio-Ambiente, 16.00 horas; Real Academia de Medicina de Galicia, Saúde Mental FEAFES Galiza e UDC Saudable: A coordinación dos servizos sanitarios e psicosociais en saúde mental, Rúa Durán Loriga, número 10, andar alto, 19.00 horas.
- 27 de outubro de 2023: Dieta atlántica: Saúde, Sustentabilidade e Cultura, Edificio Normal, 10.30 horas, aula 1, Universidade Sénior, Campus de A Coruña.
- 30 de outubro de 2023, O primeiro porto da Sanidade Pública.
- 30 de outubro de 2023, Recepción de convenios ASOTRAME e ACOPROS na dirección UDC Saudable e reenvío a vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social.
- 30 de outubro de 2023, Ideas de receitas saudables e antiinflamatorias. InfoNutriciona UDC Saudable.

- 31 de outubro de 2023: Eventos que clausuran o IX Outubro UDC Saudable: Exposicións Prato de Harvard e Compra Saudable e Sostible na Facultade de Turismo, Campus de A Zapateira; Exposición Punto e Seguido: A vida despois do dano cerebral adquirido no vestíbulo da Facultade de Fisioterapia/EU de Enfermería/Edificio Universitario de Oza; Conferencia “*Health literacy*” impartida por Mónica Christova (en inglés con apoio en español), Facultade de Fisioterapia, Salón de Actos, 17.00 horas, Campus de Oza. **Programa xeral IX edición Mes Outubro UDC Saudable 2023** HYPERLINK "<https://www.udc.es/gl/novas/IX-OUTUBRO-UDC-SAUDABLE-2023/>" \t "_blank" \o "<https://www.udc.es/gl/novas/IX-OUTUBRO-UDC-SAUDABLE-2023/>"
<https://www.udc.es/gl/novas/IX-OUTUBRO-UDC-SAUDABLE-2023/>
- 31 de outubro de 2023, InfoFibromialxia.
- 31 de outubro de 2023, Conferencia Saúde e Medioambiente, DKW on line.
- 31 de outubro de 2023, Newsletter UDC Saudable, número 5. Entrevistas sobre Outubro Saudable, Turismo e Servizo de Apoio LGTBIQ+ HYPERLINK "https://drive.google.com/file/d/1F0gH1zUVLfAXaFkx4Qoab725yRF2_FKB/view?usp=sharing"
https://drive.google.com/file/d/1F0gH1zUVLfAXaFkx4Qoab725yRF2_FKB/view?usp=sharing
- 2 de novembro de 2023, Envío de preguntas á AGAELA para Enworking, Radio CUAC.
- 2 de novembro de 2023, Publicación na web UDC Saudable de programa e memorias xeral e recibidas de facultades/escolas/oficinas/unidades/servizos do IX Outubro UDC Saudable-Facultade de Turismo.
- 2 de novembro de 2023, Recepción do convenio ASOTRAME/UDC, mediado pola UDC Saudable.

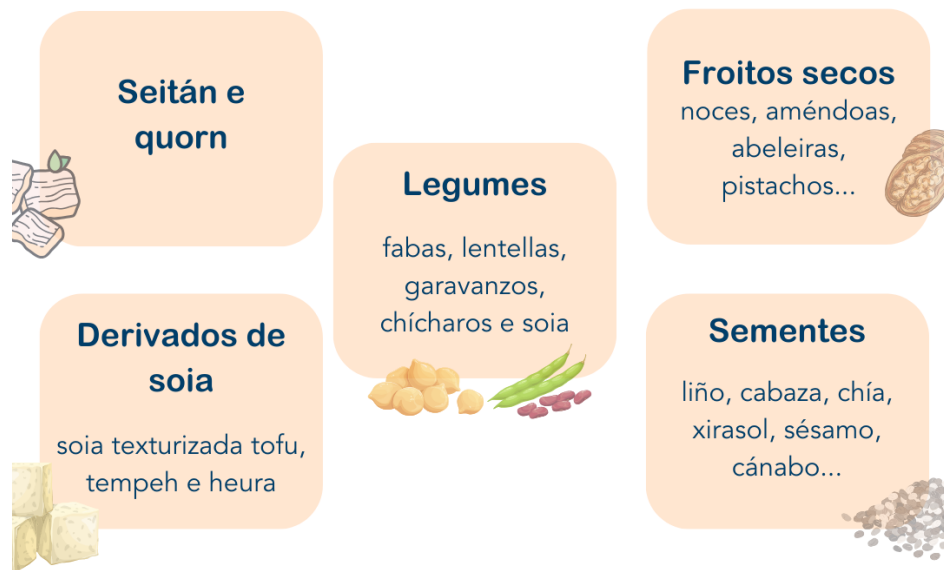
- 2 de novembro de 2023, Recepción do convenio AFACO/UDC, mediado pola UDC Saudable.
- 2 de novembro de 2023, Envío de banco de datos UDC a REUPS sobre bienestar emocional.
- 2 de novembro de 2023, **Problema técnico na memoria 2023 e desaparecen fotos e infografías do 6 de setembro ata hoxe, no modifícanse aspectos conceptuais.**
- 3 de novembro de 2023, Recepción da memoria Outubro UDC Saudable da Facultade de Ciencias.
- 3 de novembro de 2023, Doazón sangue Outubro UDC Saudable/ADOS-SERGAS. Campus A Coruña: 310 presentados/259 doazóns/107 doantes novos; Campus de Ferrol: 89 presentados/84 doazóns/30 novos doantes; **Total UDC: 399 presentados/343 doazóns/137 novos doantes.**
- 6 de novembro de 2023, Reunión Asociación de Parkinson-Galicia-A Coruña co director UDC Saudable no Centro Universitario de Riazor.
- 7 de novembro de 2023, Persoas con ELA: Mente, Corpo e Contorna, programa Enworking Radio CUAC coa presenza de Jéssica Garabal (Coordinadora AGAELA), Dámaris Domínguez (secretaria AGAELA), Cristina Martínez (terapeuta ocupacional AGAELA) e María Jesús Seonae.
- 7 de novembro de 2023, Relación co corpo e imaxe corporal, Nutrición UDC Saudable, ERLAC



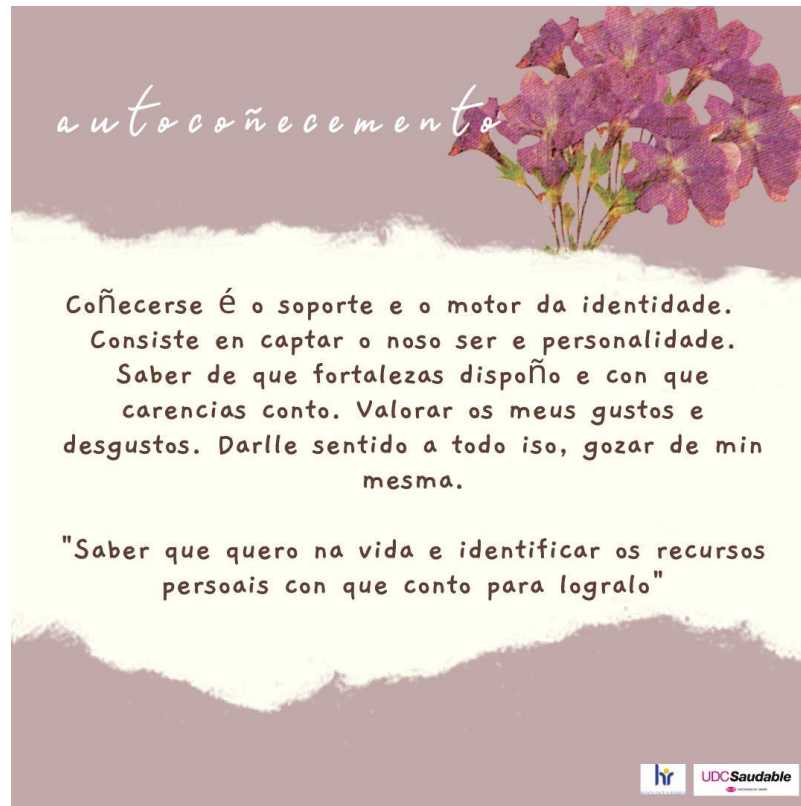
- 7 de novembro de 2023, Proteínas de orixe vexetal, InfoNutriciona UDC Saudable.

PROTEÍNAS DE ORIXE VEXETAL

que tipos hai?



- 7 de novembro de 2023, Infografía sobre Autoconocemento.

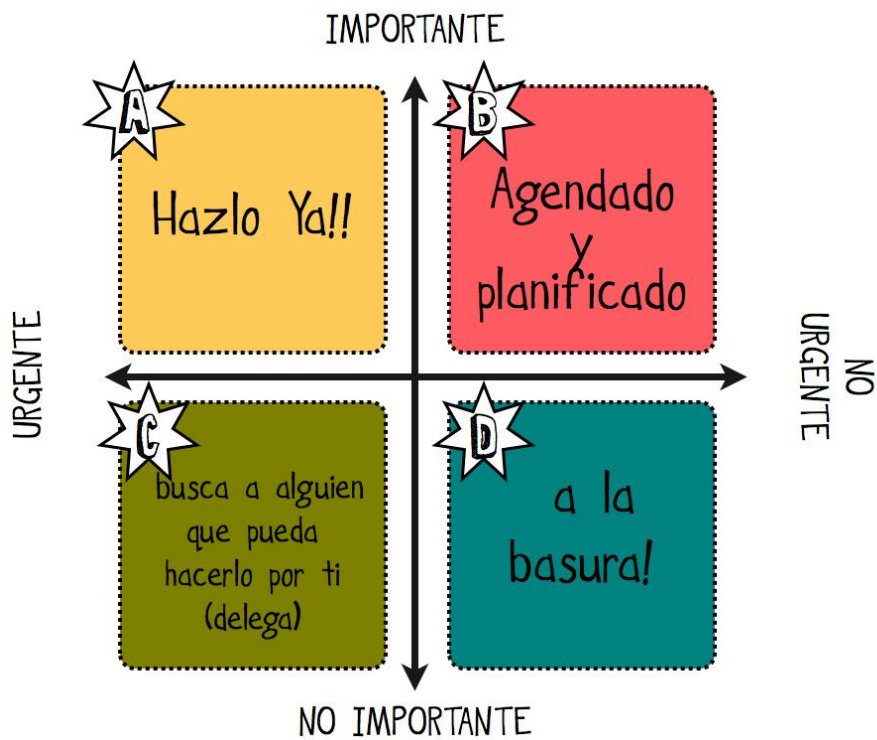


- 7 de novembro de 2023, Recepción do convenio AXF Ferrolterra-UDC, mediado pola UDC Saudable.
- 7 de novembro de 2023, Infografía sobre o tempo.



- 7 de novembro de 2023, Matriz de Eisenhower.

MATRIZ DE EISENHOWER



- 7 de novembro de 2023, Persoas con ELA: mente, corpo e contorna. Enworking-Radio CUAC/UDC Saudable, Asociación Galega de persoas con ELA. <https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/7x3/>



- 8 de novembro de 2023, Seminario ODS Espazo Compartido e alumnado de Terapia Ocupacional na materia de Ergonomía, Accesibilidade e Deseño Universal.



- 8 de novembro de 2023, Recepción do convenio Parkinson-Galicia-A Coruña coa UDC, mediado pola UDC Saudable.
- 8 de novembro de 2023, Recepción do documento para alegación do decálogo de mobilidade sostible e saudable, Escola de Saúde Pública de Menorca.
- 7, 8 e 9 de novembro de 2023, Doazón de Sangue ADOS-SERGAS en tres campus.

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

F. CC. EDUCACIÓN
Martes, 7 de novembro
UNIDADE MÓBIL NA ENTRADA DA FACULTADE
09:30 a 14:30 horas

F. ECONOMÍA E EMPRESA
Mércres, 8 de novembro
UNIDADE MÓBIL NA ENTRADA PRINCIPAL
09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

F. CC. DO DEPORTE E A EDUCACIÓN FÍSICA
Xoves, 9 de novembro
LOCAL HABILITADO DENTRO DO LABORATORIO DE FISIOLOXÍA
09:00 a 14:30 horas

F. CIENCIAS DO TRABALLO
Xoves, 09 de novembro
UNIDADE MÓBIL ENTRE OS EDIFICIOS DE HUMANIDADES E DESEÑO INDUSTRIAL
09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

FACULTADE DE HUMANIDADES E DOCUMENTACIÓN
Xoves, 09 de novembro
UNIDADE MÓBIL ENTRE OS EDIFICIOS DE HUMANIDADES E DESEÑO INDUSTRIAL
09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

E.U. DESEÑO INDUSTRIAL
Xoves, 09 de novembro
UNIDADE MÓBIL ENTRE OS EDIFICIOS DE HUMANIDADES E DESEÑO INDUSTRIAL
09:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas

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

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

AGENCIA DE DOAZÓN DE ORGANOS E SANGUE
900 100 828

- 8 de novembro de 2023, Habilidades para a Vida, 2.- Toma de decisións.

A persoa que pretende velo todo con claridade antes de decidir nunca decide

Henry F. Amiel



- 9 de novembro de 2023, Reunión organizativa Nutricional-UDC Saudable.
- 9 de novembro de 2033, Reunión UDC Saudable-vocal de investigación do Colexio de terapeutas ocupacionais de Galiza (COTOGA).
- 9 de novembro de 2023, Infodrogas Asfedro UDC Saudable

ALCOL

DESMONTANDO CREENCIAS SOBRE O SEU CONSUMO

ASFEDEXO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

STIMULANTE ESTIMULANTE ESTIMULANTE ESTIMULANTE

Aínda que consumindo pequenas cantidades de alcol podes ter sensación de euforia, o alcol é un depresor do noso sistema nervioso, polo que o noso cerebro está sedado e pensamos e actuamos moito mais lento do normal.

MULANTE ESTIMULANTE ESTIMULANTE ESTIMULANTE

ASFEDEXO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

SOCIALIZAR SOCIALIZAR SOCIALIZAR SOCIALIZAR

Beber non é sinónimo de facer amizades. Cando consumimos alcol, falamos moito e escoitamos pouco, invadimos o espazo interpersonal e podemos resultar cargantes, polo que o que conseguimos é o efecto contrario.

SOCIALIZAR SOCIALIZAR SOCIALIZAR SOCIALIZAR

ASPEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

TAR DESCONECTAR DESCONECTAR DESCONECTAR

Os problemas que teñamos estarán de novo pasados os efectos do alcol e sumados ao malestar e os problemas derivados do consumo. Afrontalos e asumir as consecuencias é a forma de aprender e fortalecer a nosa competencia social e persoal.

DESCONECTAR DESCONECTAR DESCONECTAR DES

ASPEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 10 de novembro de 2023, Xornada de Soberanía Alimentaria, Alimentación Saudable e Sostible, CEIDA.

VA VERDE AGUA

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE EN LOS ODS

3. SALUD Y BIENESTAR
Para garantizar una vida sana es necesario defender el acceso a una alimentación saludable para todas las personas.

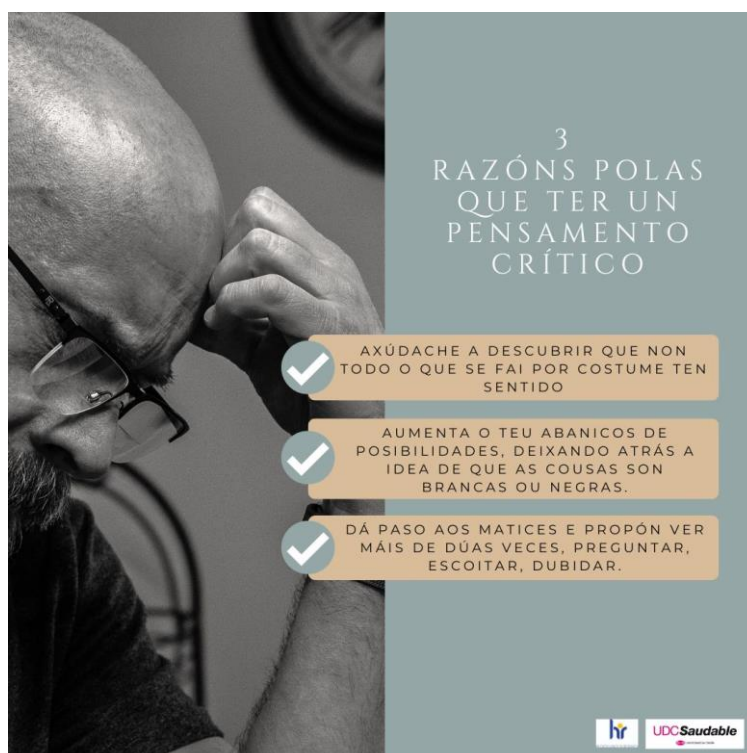
14. VIDA SUBMARINA
La sobreexplotación de la industria de la pesca causa graves daños en los océanos y ecosistemas marinos.

15. VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES
La industria agroganadera impacta en la salud del planeta, en el deterioro de hábitats, etcétera; y tiene que responsabilizarse.

- 10 de novembro de 2023, Difusión da copa laboral.



- 10 de novembro de 2023, Habilidades para a Vida, 3.- Pensamento crítico.



- 13 de novembro de 2023, Clarificación sobre Saúde Mental na UDC para o Plan de Saúde Mental do Concello da Coruña.
- 13 de novembro de 2023, Envío a REUPS das alegacións da Oficina de Medio-Ambiente sobre decálogo de Mobilidade sostible e saudable.
- 13 de novembro de 2023, Xornada divulgativa en investigación en Cancro: Mariano Barbacid, Joán Massagué y Marisol Soengas.
- 14 de novembro de 2023, REUPs, Universidade de León, Día Mundial da Diabetes.

Universidad de León

¡Protégete de la Diabetes!



14 de noviembre
DÍA MUNDIAL
CONTRA LA
DIABETES



HR EXCELLENCE IN RESEARCH

UDC Saudable

UNIVERSIDADE DA CORUÑA





- 14 de novembro de 2023, Habilidades para a Vida, 4.- Pensamento creativo.

PENSAMIENTO CREATIVO
habildade para a vida

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA
hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

Usar a razón e a “paixón” (emocións, sentimentos, intuicións...) para ver a realidade desde perspectivas diferentes permítenos INVENTAR, CREAR e EMPRENDER con orixinalidade.

Necesitamos creatividade para pensar distinto. A creatividade permite e ensina a encherse de “primeiras veces” para recuperar a curiosidade e o asombro, que desaparecen cando nos deixamos levar pola rutina.

- 14 de novembro de 2023, Bolseiras UDC Saudable, María Belén del Campo Ortíz, María José Rojas Cabrera, Rebeca Michele Hermida Fernández.
- 14 de novembro de 2023, Difusión II Premio Cátedra Vegalsa-Eroski para TFM.
- 14 de novembro de 2023, Difusión do I Encontro de Habilidades para a Vida RIUPS+Fundación EDEX (Escola Latinoamericana de Habilidades para a Vida).

The banner features a dark blue background with a red diagonal stripe. At the top, there is a row of logos for RIUPS, Fundación EDEX, Sena Bai, FES Zaragoza, Universidad Rey Juan Carlos, and PUCP. Below the logos, the text reads: 'Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud', 'Fundación EDEX', and 'Equipo de Intercambio de Experiencias en Habilidades para la Vida'. A red rounded rectangle contains the event title: 'I ENCUENTRO DE Experiencias en Habilidades para la Vida'. Below this, the date '15 de noviembre' is listed with times for España (15:30), Perú/Colombia (9:30), and Costa Rica (8:30). At the bottom right, there are social media live stream icons for Facebook and YouTube, both labeled 'LIVE', with the text 'Facultad de Estudios Superiores de Zaragoza' and 'Comunicación Social y Gestión de Medios FESZ'.

Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud
Fundación EDEX
Equipo de Intercambio de Experiencias en Habilidades para la Vida

I ENCUENTRO DE
Experiencias en
Habilidades para la Vida

15 de noviembre
15:30 - España
9:30 - Perú/Colombia
8:30 - Costa Rica

f LIVE Facultad de Estudios Superiores de Zaragoza
YouTube LIVE Comunicación Social y Gestión de Medios FESZ

Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud
Fundación EDEX
Equipo de Intercambio de Experiencias en Habilidades para la Vida

I ENCUENTRO DE Experiencias en Habilidades para la Vida

15 de noviembre
15:30 - España
9:30 - Perú/Colombia
8:30 - Costa Rica

LIVE Facultad de Estudios Superiores de Zaragoza
LIVE Comunicación Social y Gestión de Medios FESZ

Logos: Fundación EDEX, Rede Colaborativa de Universidades Promotoras de la Salud REUPS, F.E.S. ZARAGOZA, Universidad Rey Juan Carlos, PUCP.

Video call participants: Sergio Eduardo Santos del Riego, Ana R. Orozco Morales, U. Nica, Ivan Chahin, Fundación EDEX, SILVIA CRUZ CORNEJO.

- 14 de novembro de 2023, Recepción da Memoria do Outubro UDC Saudable da Facultade de Enfermaría e Podoloxía.
- 15 de novembro de 2023, I Encontro de Habilidades para a Vida RIUPS+Fundación EDEX (Escola Latinoamericana de Habilidades para a Vida).
- 15 de novembro de 2023, Habilidades para a Vida, 5.- Empatía.



- 16 de novembro de 2023, Envío de mensaxe de benvida aos novos bolseiros UDC Saudable: María José Rojas Cabrera da Facultade de Filoloxía, Rebeca Michele Hermida Fernández e Alejandro Souto Novales.
- 16 de novembro de 2023, Mensaxe a representantes de entidades informándoos da incorporación das bolseiras-o UDC Saudable.
- 16 de novembro de 2023, Día Internacional da Tolerancia.


HR EXCELLENCE IN RESEARCH


UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Para máis información:



16 NOVEMBRO

DÍA INTERNACIONAL DA TOLERANCIA



“Evitemos suplantar co noso mundo o dos demais.”

José Ortega y Gasset

“Evitemos suplantar con nuestro mundo el de los demás.”

3 SALUD Y BIENESTAR



4 EDUCACIÓN DE CALIDAD



5 IGUALDAD DE GÉNERO



10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS



- 17 de novembro de 2023, Recepción de memoria IX Outubro UDC Saudable pola Facultade de Ciencias da Saúde.

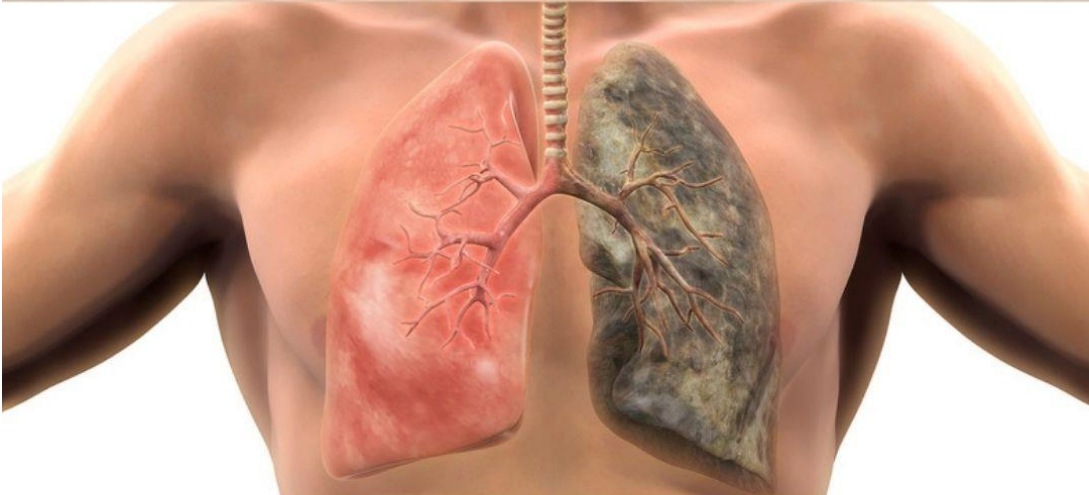
<https://drive.google.com/file/d/139BPmUV23JmjgFrVHAQNrEy8lmSVWXyk/view?usp=sharing>

- 17 de novembro de 2023, Día Internacional da Loita contra o Cancro do Pulmón.

MÁS INFORMACIÓN

17 DE NOVIEMBRE

DÍA INTERNACIONAL DA LOITA
CONTRA O CANCRO DE PULMÓN



O CANCRO DE PULMÓN POSTÚLASE COMO UNHA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE E CUXA INCIDENCIA AUMENTOU NOS ÚLTIMOS ANOS EN ESPAÑA

NON SÓ UNHA GUERRA CONTRA O CANCRO, TAMÉN É UN PERCORRIDO A FAVOR DA SAÚDE

- 20 de novembro de 2023, Reunión Logo HR e UDC Saudable para falar sobre o focus de benestar biopsicosocial.
- 20 de novembro de 2023, Recepción da Acta da reunión AESPPU de 1 de xuño de 2023.

- 20 de novembro de 2023, Reunión cos novos bolsellos UDC Saudable no Centro Universitario de Riazor: María José Rojas Cabrera (Filoloxía Inglesa), Rebeca Michele Hermida Fernández (Terapia Ocupacional) e Alejandro Souto Novalvos (Dereito).



- 20 de novembro de de 2023, Habilidades para a Vida: Manexo de emocións e sentimentos.

Cando miras a alguén, ¿non te preguntas
qué estará sucedendo na súa cabeza?

Iside out



- 21 de novembro de 2023, Doazón de sangue na Facultade de Informática.



- 21 de novembro de 2023, Día internacional da loita contra os Trastornos da Conducta Alimentaria.



- 21 de novembro de 2023, Prevención de Conduas Adictivas, Cruz Vermella na Facultade de Economía e Empresa.



Charla: "Prevención de Conduas Adictivas"
Relatora: Claudia Fernández Rañón
(Técnica Cruz Vermella Xuventude Provincial)

Salón de Graos, Facultade de Economía e Empresa + MS Teams
Martes 21/11/2023, 11:30 h.
Inscripción en: <https://forms.office.com/e/wiTnsgCEaj>

Entregarase certificado de asistencia



- 21 de novembro de 2023, Enworking/UDC Saudable Radio CUAC: A Voz por unha acción comunitaria: Fibromialxia e Fatiga Crónica. Affinor (Asociación Ferrolá de Fibromialxia e Fatiga Crónica do Noroeste).
<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/7x4/>

Programa Enworking

Martes 21/11/2023
A las 20:00 h



Voz por una acción comunitaria: Fibromialgia y Fatiga Crónica



AFFINOR Asociación de Fibromialxia e Fatiga Crónica do Noroeste

UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

EnWorking Personas, Empresas y Organizaciones

CUAC FM 103.4 A RADIO COMUNITARIA DA CORUÑA



- 23 de novembro de 2023, InfoNutriciona UDC Saudable: Tipos de Graxas.



tiposdegraxas.mp4

- 24 de novembro de 2023, Habilidades para a Vida: Manexo de Tensións e Estrés.

MANEXO DE TENSIONS E ESTRÉS

As tensións son inevitables na vida de todas as persoas. O noso reto, NON consiste en evadilas, senón en aprender a afrontalas de maneira construtiva, sen instalarse nun estado habitual de estrés. Manexalo permítenos identificar cales son as fontes na vida cotiá, saber recoñecer as súas distintas manifestacións e atopar vías para eliminálas ou, polo menos, contrarrestálas de maneira saudable.



hr UDC Saudable

- 24 de novembro de 2023, Recepción da Memoria da Facultade de Turismo do IX Outubro UDC Saudable 2023.
<https://drive.google.com/file/d/1rkeylcZXfUn0yxjAgb-bU8xYCtM6Lihx/view?usp=sharing>
- 25 de novembro de 2023, "No Día Internacional para a Eliminación da Violencia contra as Mulleres, é fundamental reflexionar sobre o modelo tradicional de diversión que limita o dereito das mulleres a desfrutar da festa sen medo". ASFEDRO-UDC SAUDABLE



- 25 de novembro de 2023, InfoFibromialxia:

O insulto é Violencia de Xénero

Minimizar a dor física e emocional é Violencia de Xénero

Chamar vaga ou referirse a unha Muller nos termos de " non serves para nada" "es unha inútil" é violencia de Xénero

O control económico é un indicio de Violencia de Xénero

As manifestacións de control son un indicio de Violencia de Xénero

A violencia de Xénero produce un dano emocional as veces irreparable, perda da autoestima ou ata anulación da persoa.

Que unha muller xustifique calquera forma de maltrato, retire a denuncia, ou volva a convivir logo de sofrer Violencia de Xénero non lle resta credibilidade, ten un risco elevado de ser vítima de Violencia de Xénero de novo

Que o maltratador consuma drogas eleva o risco de condutas violentas graves

O estrés postraumático consecuencia de Violencia de Xénero pode ser unha causa para sufrir Fibromialxia



25 N

- 27 de novembro de 2023, Reunión da Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social e UDC Saudable coas Entidades externas.



- 27 de novembro de 2023, Habilidades para a Vida: Asertividade.



- 28 de novembro de 2023, Doazón de sangue no Campus de A Zapateira.

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

CAMPUS A ZAPATEIRA

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

Martes, 28 de novembro

UNIDADE MÓBIL NA PARADA DO BUS

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

- 28 de novembro de 2023, Habilidades para a Vida: Relacións interpersoais.

RELACIONES INTERPERSONALES

RESPECTO

IGUALDADE

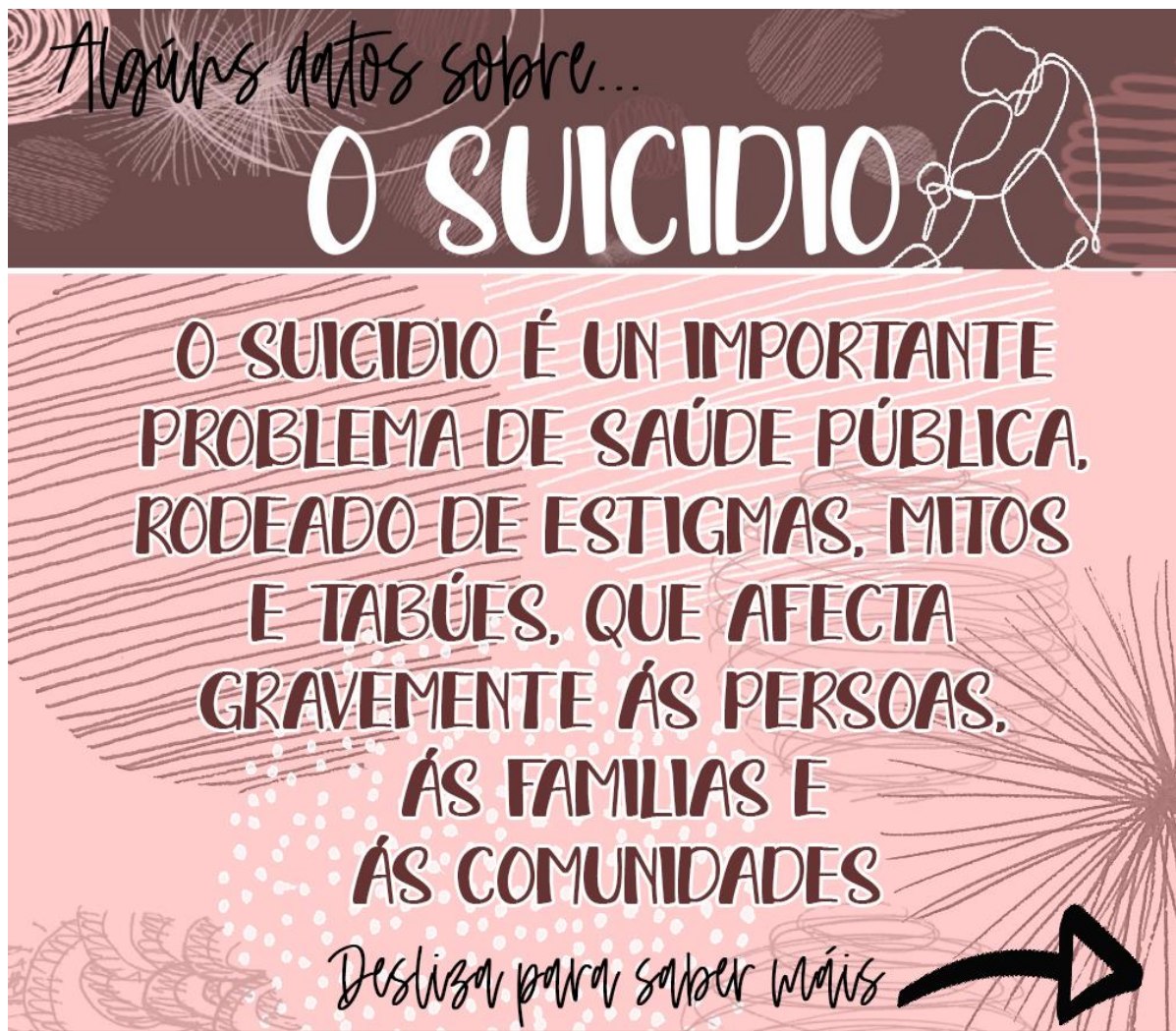
AUTENTICIDADE

ASPECTOS CLAVE:

- APRENDER A INICIAR, MANTER OU TERMINAR UNHA RELACIÓN
- APRENDER A RELACIONARSE DE MANEIRA POSITIVA COAS PERSOAS CON QUEN SE INTERACTÚA A DIARIO, ESTAR EN CONDICIÓN DE GOZAR DE REDES SOCIAIS ENRIQUECEDORAS ÁS QUE CADA PERSOA ACHEGA O MELLOR DE SI MESMA.

UDC Saudable **hr**

- 28 de novembro de 2023, Envío de informe da reunión de entidades-UDC Saudable a representantes entidades e comisión de apoio UDC Saudable.
- 28 de novembro de 2023, Comunicación de espazos asignados e horarios oficiais das bolseiras e bolseiro UDC Saudable ao Servizo de Estudiantes.
- 28 de novembro de 2023, Infografía sobre O Suicidio da Fundación e Asociación Lar Pro Saúde Mental.



- 29 de novembro de 2023, Doazón de sangue no Campus de Elviña.

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

CAMPUS DE ELVIÑA

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

Mércores, 29 de novembro

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

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.

EEO

AXENCIA DE DOAZÓN DE ÓRGANOS E SANGUE

informa en adon.org.es
900 100 828

Red Española de Universidades Promotoras de Salud

- 29 de novembro de 2023, Habilidades para a Vida: Manexo de problemas e conflitos.

Os problemas son oportunidades para demostrar o que se sabe

Duke Ellington

hr

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 30 de novembro de 2023, Reunión Comisión de Investigación Premios Antonio Oroso no Concello de Ferrol.
- 30 de novembro de 2023, Alimentación vexetariana e vegana, Facultade de Socioloxía.

FACULTADE DE SOCIOLOXÍA

**ALIMENTACIÓN
VEXETARIANA E
VEGANA**

30 NOVEMBRO
16.00-17.00h
PRESENCIAL E POR
TEAMS
Salón de Graos

escanea e únete á conferencia

nutriciona

UDC Saudable

hr

Facultade de Socioloxía
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

GREEN CAMPUS
Ferrol - UDC

- 1 de decembro de 2023, InfoNutriciona UDC Saudable:

QUE PODEMOS DOAR AO BANCO DE ALIMENTOS?



- 1 de decembro de 2023, Día Mundial da Loita contra o SIDA.

1 DE DECEMBRE
DÍA MUNDIAL DA LOITA
CONTRA O SIDA

MÁIS INFORMACIÓN 

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

USO DE PRESERVATIVO
NON DROGAS
EVITAR COMPARTIR AGULLAS
FÁNCEASE PROBAS SEROLÓXICAS

"SEGUNDO OS DATOS PUBLICADOS POLO MINISTERIO DE SANIDADE OS MENORES DE 35 ANOS SUPŌNEN UN 45% DOS NOVOS DIAGNÓSTICOS DE VIH EN ESPAÑA. SENDO A TAXA MÁIS ALTA NO GRUPO DE IDADE DE 25 A 29 ANOS."

COIDA DA TÚA SAÚDE, PROTÉXETE

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

hr
HR EXCELLENCE IN RESEARCH

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

3 SAÍDE E BIENESTAR

- 1 de decembro e 2023, Mesa informativa contra o SIDA na Facultade de Ciencias da Educación.



1 DE DECEMBRO DÍA MUNDIAL DA

Loita contra o VIH-SIDA

Mesa Informativa **Quérote+**

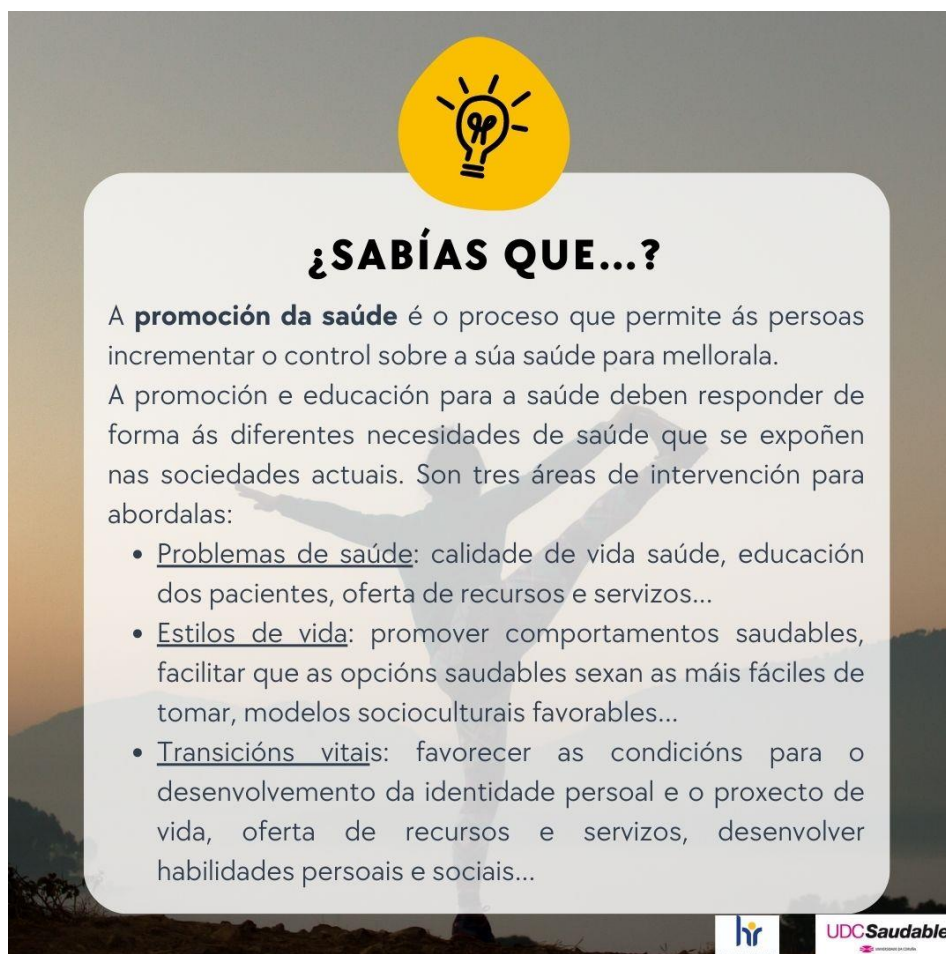
Facultade Ciencias da Educación
Andar 0
11:30 - 14:15



- 2 de decembro de 2023, Día Mundial do Futuro.



- 2 de decembro de 2023, Infografía sobre Promoción da Saúde.



- 2 de decembro de 2023, Obradoiro de Habilidades para a Vida, O Transcurso, Escola Latinoamericana de Habilidades para a Vida.
- 3 de decembro de 2023, Día Mundial da Discapacidad, Abre o teu paraugas pola diversidade.



1000082132.mp4

- 5 de decembro de 2023, Campaña REUPS Decembro 2023. Moitas grazas á Universidade “Camilo José Cela”.

#1MensajeSaludable



3 de diciembre
DÍA
INTERNACIONAL
DE LAS
PERSONAS CON
DISCAPACIDAD

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



**“Recuerda que la diversidad suma”
Trabajemos juntos por un futuro inclusivo**

Universidad Camilo José Cela

Universidad Camilo José Cela

**“Recuerda que la diversidad suma”
Trabajemos juntos por un futuro inclusivo**



3 de diciembre
DÍA
INTERNACIONAL
DE LAS
PERSONAS CON
DISCAPACIDAD

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



unisaludables.es

3 de diciembre Día Internacional de las personas con discapacidad

REUPS

"RECUERDA QUE LA DIVERSIDAD SUMA".
TRABAJEMOS JUNTOS POR UN FUTURO
INCLUSIVO

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

ODS4 Educación de calidad

Nos recuerda que todos merecemos acceso a una educación de calidad, sin importar nuestras habilidades o capacidades.



ODS8 Trabajo decente y crecimiento económico

Nos desafía a crear entornos de trabajo justos y equitativos.



ODS10 Reducción de las desigualdades

Nos llama a reducir las desigualdades, y esto incluye garantizar la inclusión social y económica de todas las personas, independientemente de sus características.



ODS11 Ciudades y comunidades sostenibles

Destaca la importancia de espacios públicos seguros, inclusivos y accesibles.



ODS17 Alianzas para los objetivos

Tiene el poder de derribar barreras.



- 10 de decembro de 2023, Día dos Dereitos Humanos.



- 11 de decembro de 2023, O Transcurso, Habilidades para a Vida, Escola Latinoamericana de Habilidades para a Vida-Fundación EDEX, Prof. Dr. Sergio Eduardo Santos del Riego, 19 de setembro a 11 de decembro (60 horas).
- 11 de decembro de 2023, Envío as entidades das tres iniciativas para o 2024 (relación de conferencias, participación en radios comunitarias, participación na Real Academia de Medicina de Galiza).
- 11 de decembro de 2023, Petición de link a UFA-CUFIE para o curso de Habilidades para a Vida de febreiro (inscrición en xaneiro) aos efectos de difusión no mes de decembro de 2023.
- 12 de decembro de 2023, recepción do primeiro congreso One Healht.

- 14 de decembro de 2023, Tipo de Ferro nos alimentos. InfoNutriciona UDC Saudable.



- 15 de decembro de 2023, Recepción de infografías de bolseiras-o UDC Saudable de xaneiro e febreiro 2024.
- 15 de decembro de 2023, Envío á vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social dos galardóns de *Senderos Azules-ADEAC*.
- 15 de decembro de 2023, Propostas para a comisión focus de benestar biopsicosocial do logo HR.

- 15 de decembro de 2023, Petición de espazos para os dous cursos da Escola de Alimentación UDC: Aprende a comer saudable e Cocinando emocións.
- 15 de decembro de 2023, Recepción programa Enworking de Radio CUAC sobre Endometriose: A epidemia oculta.
- 15 de decembro de 2023, Aviso de regularización da profesora Alba Vila Paz de Espazo Compartido no laboratorio de investigación de integración e promoción de saúde (INTEGRA SAÚDE).
- 15 de decembro de 2023, Comisión de investigación para premios Antonio Usero no Concello de Ferrol.



- 16 de decembro de 2023, Aditivos pola bolsa UDC Saudable, Belén da EUDI.



Aditivos-Puessto.mp4

- 17 de decembro de 2023, Etiquetaxe nutricional, sabes o que compras? Universidade Sénior-Ferrol, 28 participantes.



- 18 de decembro de 2023, Obesidade pola bolseira UDC Saudable, Belén da EUDI.



Obesidade.mp4

- 18 de decembro de 2023, Recepción do borrador do Plan Estratégico 2024-2027 One Health.
- 19 de decembro de 2023, Programa Enworking Radio CUAC sobre Endometriose: A epidemia oculta.

<https://cuacfm.org/radioco/programmes/enworking/7x6/>



- 20 de decembro de 2023, Nadal OffLine, InfoAsfedro UDC Saudable.

NADAL OFFLINE

REFLEXIONA

CANTO USAS DE MÈDIA O MÓBIL AO DÍA?

CANTO O PRECISAS?

A INTERACCIÓN CARA A CARA PERMITE ESCOITAR CONSCIENTEMENTE E EMPATIZAR COS DEMÁIS, FERRAMENTAS BÁSICAS PARA CULTIVAR RELACIÓNS AFECTIVAS SAUDABLES.

DESCONECTA PARA CONECTAR.

APAGA O MÓBIL, ACENDE O NADAL.

ASFEDRO FERROL UDC Saudable UNIVERSIDADE DA CORUÑA

- 21 de decembro de 2023, Asociación Pro Lar Saúde Mental.

Saúde Mental: Mellorar a información e reducir o estigma
Claves para informar sobre temas de saúde mental nos medios de comunicación

	Evitar titulares que destaquen de forma inxustificada aspectos negativos da saúde mental con intención morbosa ou alarmista.		Non establecer xuicios que vinculen sucesos violentos á unha enfermidade mental.
	Difundir contidos máis equilibrados e imaxes positivas de persoas con enfermidade mental grave en contextos normais da vida.		Non empregar palabras ofensivas, nin calificar ás persoas con enfermidade mental como tolo/a, desequilibrado/a, demente, psicópata ou perturbado/a.
	Non empregar termos como esquizofrénico depresiva, paranoico ou psicótica como descalificación ou insulto.		Non utilizar imaxes que reproduzan ideas erróneas, ou que transmitan sensación de lástima, aillamento ou soidade.

- 22 de decembro de 2023, InfoNutriciona UDC Saudable: 6 consellos de alimentación para Nadal.



6consellosaraestenadal.mp4

- 22 de decembro de 2023, Conferencia Nutricional sobre Microbiota en Universidade Sénior UDC.
- 22 de decembro de 2023, Recepción de recursos REUPS de Benestar Emocional.
- 22 de decembro de 2023, Feliz Nadal e próspero 2024. Grazas a María José Rojas Cabrera (Filloxía Inglesa), Rebeca Michele Hermida Fernández (Terapia Ocupacional) e Alejandro Souto Novalbos (Dereito), bolseiros UDC Saudable.

Goza da comida de forma saudable

Move o esqueleto

Coidado co que bebes

Non saltes comidas co fin de compensar excesos

Pensa nos demais

E sobre todo,
DESEFRUTA COS TEUS!

**BO NADAL
E PRÓSPERO 2024**

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



A Coruña a 31 de decembro de 2023

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