

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Red española de universidades promotoras de salud
REUPS

#DiaUniSaludables

**VI Outubro
UDC
Saudable**

**14 de Outubro
2020**

Agora máis que nunca pensa na túa saúde,
na das persoas que forman parte da túa universidade, na
das túas amizades, familiares e persoas vulnerables.
Pensa na Saúde

Comprometida con la agenda 2030

Más información en:
www.unisaludables.es

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DÍA NACIONAL DAS UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SAÚDE, FACULTADE DE FISIOTERAPIA

Día: 14 de outubro de 2020

XORNADA 

Consecuencias biopsicosociais da pandemia Covid-19: Saúde e Sociedade

LINK A PONENCIAS:

<https://tv.udc.gal/video/magic/3lhschd6vqqsg448ggokows0c4cok4s>



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



CONSECUENCIAS BIOPSIICOSOCIALES DE LA PANDEMIA COVID-19 SALUD Y SOCIEDAD

Programa

12:00 **Apertura y presentación**

12:00-12:30 **El manejo del riesgo en tiempos de pandemia**

Dra. Carla Freijomil Vázquez

Enfermera. Profesora del Departamento de Ciencias de la Salud, Facultad de Enfermería y Podología de la UDC

12:30-13:00 **Fisioterapia en la recuperación del paciente postCOVID**

Dra. Ana Lista Paz

Fisioterapeuta. Profesora Ayudante Doctora do Departamento de Fisioterapia, Medicina y Ciencias Biomédicas. Facultad de Fisioterapia de la UDC

13:00-13:30 **Condiciones sociales de la pandemia COVID19: reflexiones y contradicciones**

Dra. Raquel Martínez Bujan

Socióloga. Profesora Contratada Doctora. Departamento de Sociología y Comunicación. Facultad de Sociología y Ciencias de la Comunicación de la UDC

13:30-14:00 **Factores psicológicos en la gestión de la pandemia**

Dra. Adina Claudia Dumitru

Profesora del Departamento de Psicología. Facultad de Ciencias da Educación de la UDC

14:00-14:30 **Mesa redonda**

Actividad enmarcada en el VI OCTUBRE
SALUDABLE UDC 2020
Abierto a toda la comunidad
universitaria
Inscripción: cutt.ly/4f3iWO1 →



Miércoles 14 de OCTUBRE 2020

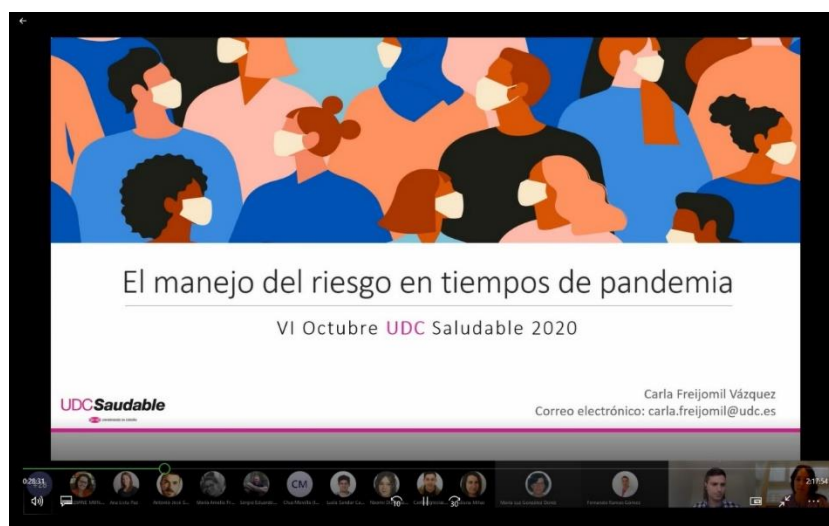
Evento celebrado a través de la plataforma MS *Teams* previo registro



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



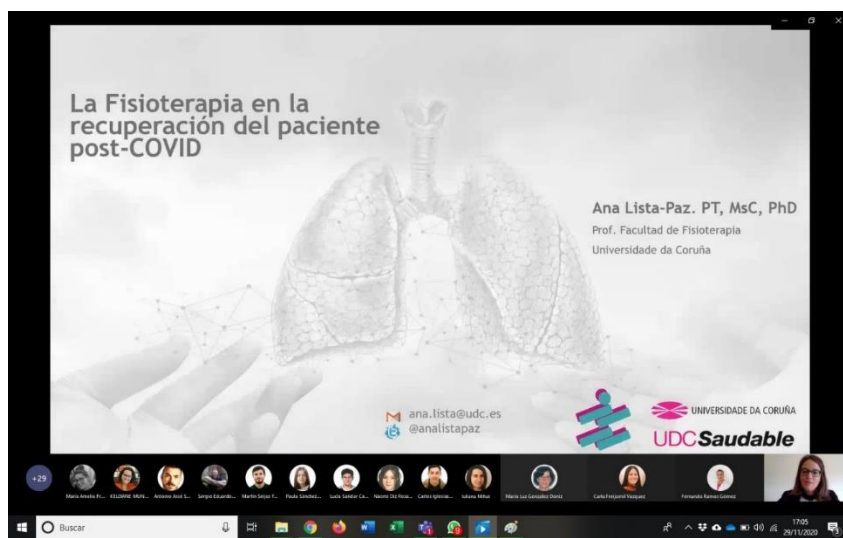
Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



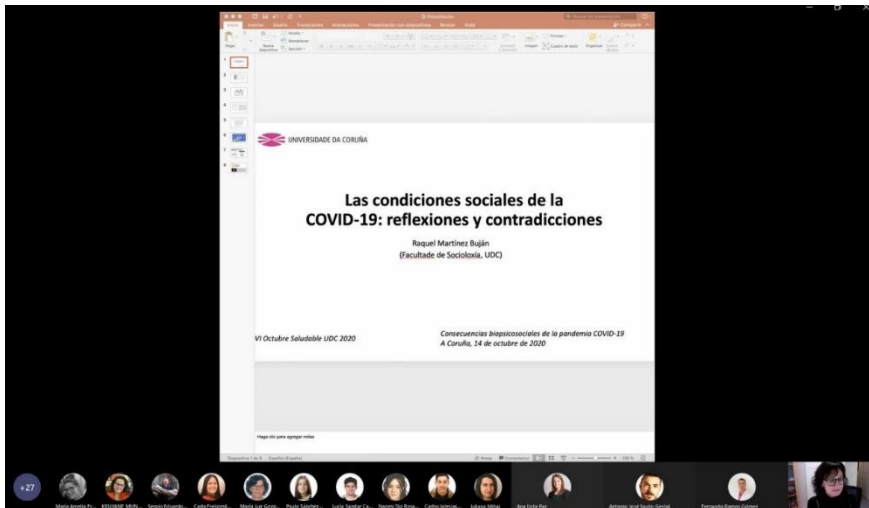
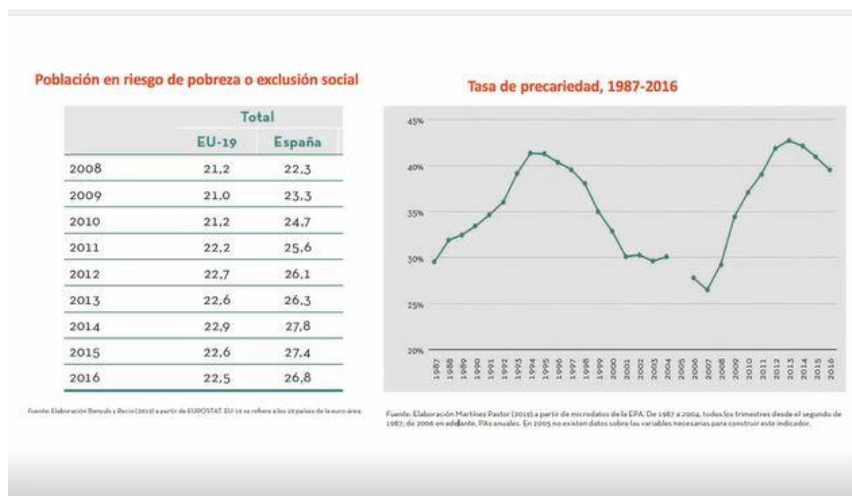
Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UDC Saudable

Espacios verdes

Dispone el espacio adecuado para la realización de actividades motivantes y de disfrute

Disminución de estresores ambientales: contaminación, ruido y temperatura

Posibilita la **restauración**: la atención/autorregulación es un recurso limitado y susceptible de fatiga por sobre-uso. La exposición a la naturaleza permite restaurar los niveles de control atencional

UDC - <https://connectingnature.eu/>

¿Qué nos enseña la pandemia COVID-19 en cuanto a la adaptación y transición hacia la crisis climática?

UDC Saudable

Factores psicológicos na xestión da pandemia

Dra. Adina Dumitru
Dr. David Tomé Lourido

DL

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

A FACULTADE DE FISIOTERAPIA NO VI OUTUBRO UDC SAUDABLE

Día: 9 de outubro de 2020

CICLO DE CONFERENCIAS

Trasferencia do coñecemento: da Investigación á Práctica profesional en diferentes ámbitos da Fisioterapia

VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

TRASFERENCIA DEL CONOCIMIENTO EN FISIOTERAPIA

de la investigación a la práctica profesional en diferentes ámbitos

Programa

09:45-10:00 **Apertura y presentación**

10:00-10:35 **Evidencia científica en fisioterapia: de la teoría a la práctica a través de ejemplos relevantes**
Dr. Sergio Hernández
Universidad Miguel Hernández

10:35-11:10 **La aleatorización y la asignación oculta en los ensayos clínicos controlados aleatorizados: una asignatura pendiente en fisioterapia**
Dr. José Ríos Díaz
Centro Universitario San Rafael-Nebrija

11:10-11:45 **Fisioterapia y crianza: prevención y terapia ante los problemas digestivos del bebé**
Dra. Raquel Chillón Martínez
Centro Universitario San Isidoro

11:45-12:15 Pausa

12:15-12:50 **Alteraciones posturales en la adolescencia: intervención en fisioterapia desde un paradigma biopsicosocial**
Dra. María del Carmen García Ríos
Universidad de Granada

12:50-13:25 **La revitalización geriátrica como herramienta para un envejecimiento saludable**
Dra. Ana María Martín Nogueiras
Universidad de Salamanca

13:25-14:00 **Importancia del desarrollo e implementación de guías de práctica clínica en Fisioterapia**
Dra. Sonia Souto Camba
Universidad de A Coruña

14:00-14:30 **Mesa redonda**

Actividad enmarcada en el VI OCTUBRE SALUDABLE UDC 2020
Abierto a toda la comunidad universitaria
Inscripción: cutt.ly/vf0X6Sk



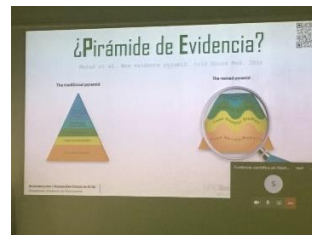
Viernes 9 de OCTUBRE 2020
Salón de Actos de la Facultad de Fisioterapia (hasta completar aforo máximo limitado a 70 asistentes en aplicación del plan de prevención COVID-19)



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Día: luns 12 de outubro de 2020

PUNTO INFORMATIVO

Asociación Española Contra o Cancro

LUGAR: *vestíbulo* da Facultade de Fisioterapia

HORARIO: punto informativo permanente con folletos divulgativos.



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

10 de outubro
Día Mundial Contra o Cáncer de Mama



**SACA
PECHO
POR
ELLAS**

Cada 15 segundos se diagnostica a una mujer de cáncer de mama. Colabora con la AECC para demostrarles tu apoyo.
Adquiere los productos solidarios en tienda.aecc.es



#SACAPECHO

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Día: xoves 15 de outubro de 2020

DINÁMICAS DE GRUPO

Nin + Nin – Hábitos de vida saudables na prevención de adicciones

DIRIXIDO A: estudantes de grado, mestrado, e público xeral.

LUGAR: aula 7-A. Aforo limitado en aplicación do protocolo de prevención COVID-19. HORARIO: 18:00 horas

Mónica Moya Gómez e Jacquelín Guadalupe Céspedes Quijano (**Cruz Roja Española**)



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Día: xoves 22 de outubro de 2020

CHARLA MONOGRÁFICA

Vivir con linfedema

UNIVERSIDADE DA CORUÑA
VIVIR CON LINFEDEMA

AGL PARTICIPA
ASOCIACIÓN GALEGA DE LINFEDEMA

D^a. María Araujo Rey
Trabajadora social de AGL

D. Juan Manuel Lameiro Barreiro
Presidente de AGL

D^a. Ana Isabel Muras Mora
Vocal de AGL

Actividad enmarcada en el VI OCTUBRE SALUDABLE UDC 2020
Abierto a toda la comunidad universitaria
Inscripción: cutt.ly/0f3drus

Jueves 22 de OCTUBRE 2020
18:30 horas
Evento celebrado a través de la plataforma MS Teams previo registro

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA
Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Facultade de Fisioterapia
UNIVERSIDADE DA CORUÑA
Carral de 2019
10000 Ferrol (Galicia)
Avda. de Castrelos s/n 15100 Ferrol (Galicia)
T: 981 981 100

VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



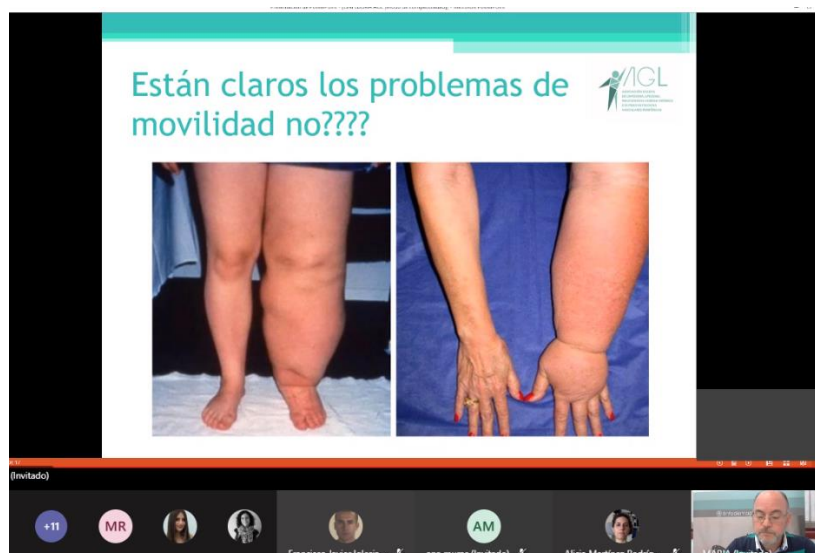
Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



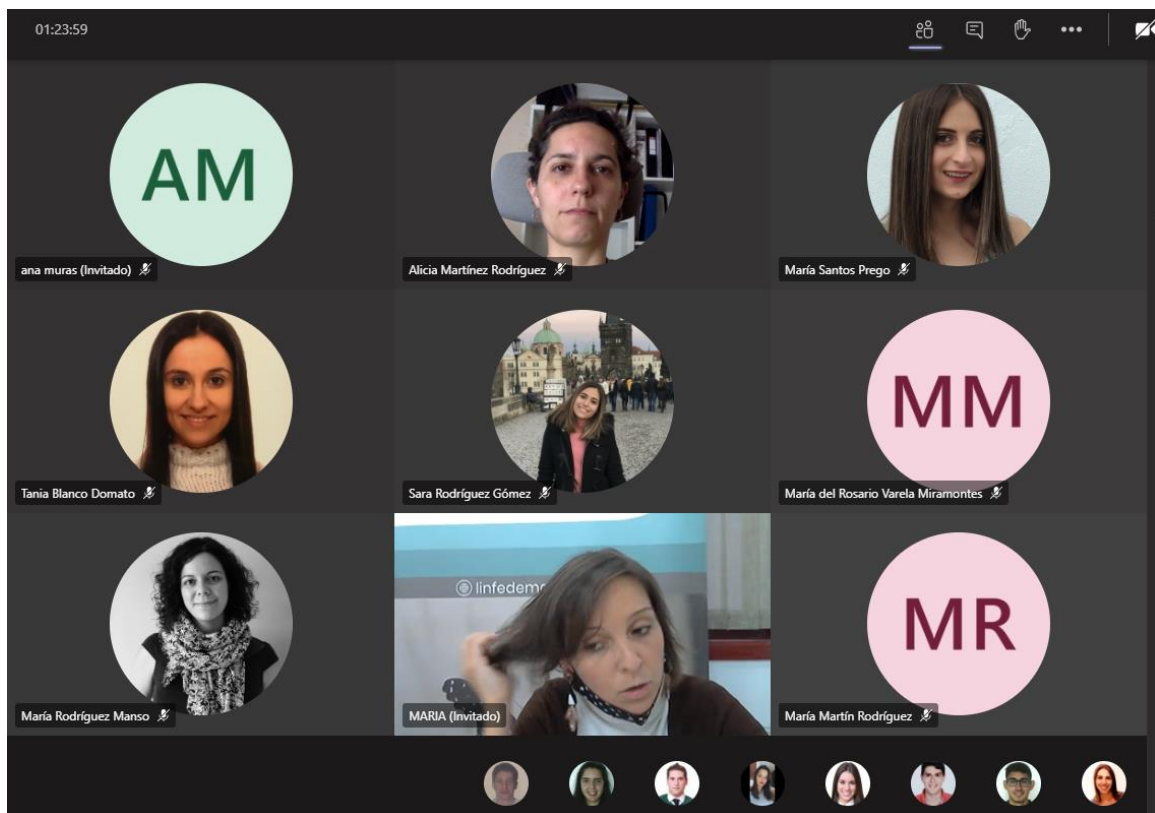
Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Día: xoves 29 de outubro de 2020

DIRECTO INSTAGRAM 

Quérote+ UDC. Sexualidade na diversidade funcional

DIRIXIDO A: público xeral. HORARIO: 19:00 horas

LUGAR: red social Instagram **@querote_mais**



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

RADAR COVID



Radar Covid para [IOS](#) ou para [Android](#)

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

ENTIDADES COLABORADORAS UDC SAUDABLE

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

**Fundación INGADA-VI Camiño da Diversidade,
3 de Outubro, última etapa do camiño sanabrés**

Vídeo:

<https://www.facebook.com/251656878327070/posts/1591257051033706/>

Cartaz:

<https://www.facebook.com/251656878327070/posts/1591253614367383/>



VI Camiño da Diversidade



3 de Outubro de 2020

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



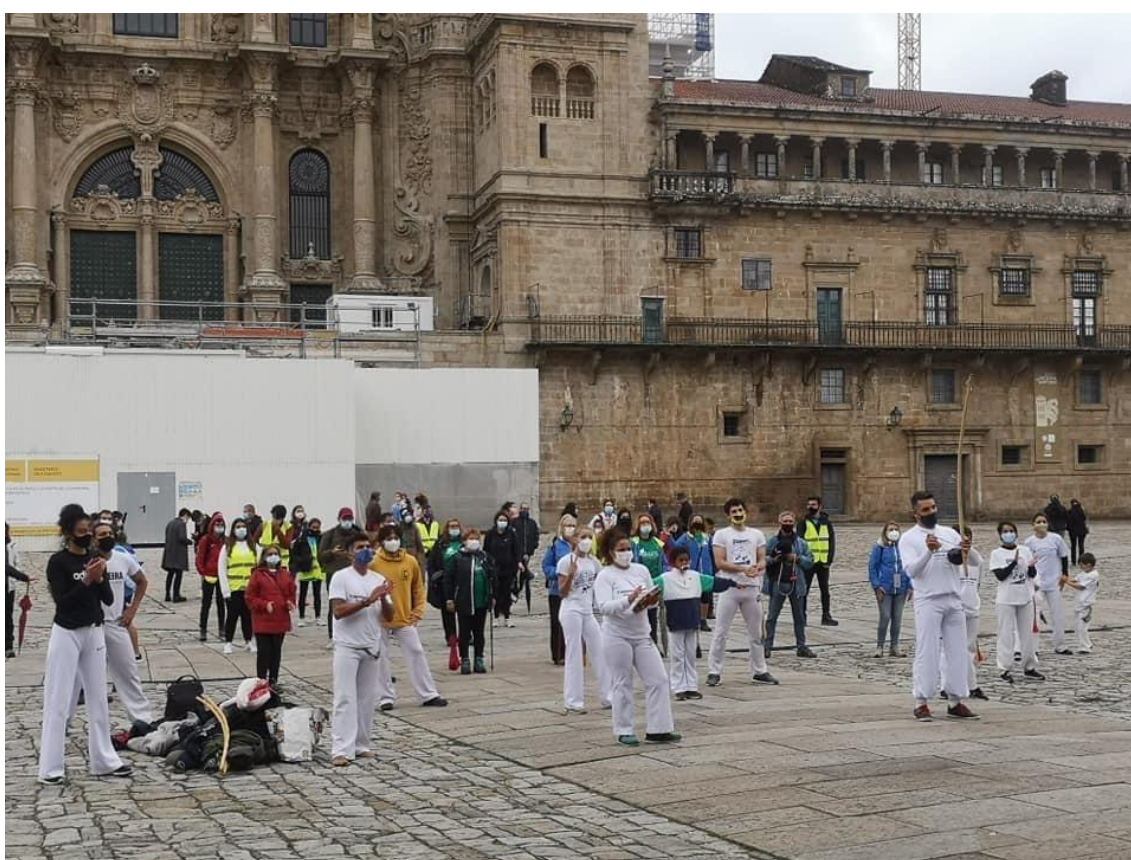
Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UDC #Jugamosencasa con ENKI 2020, 5-10 de Outubro, on-line

Inscripción: <https://www.enkiproyecto.com/>



VÍDEO UDC SAUDABLE:



UDC Saudable_enki.mp4

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Campaña de Doazón de Sangue ADOS-UDC

Unidades Móviles da ADOS-SERGAS,

- **Campus de Oza, A Coruña: Martes 13 de Outubro: 15.30-21.00 horas e Mércores 14 de Outubro: 9.30-14.30 horas e 15:30 a 21:00 horas.**
- **Campus de Esteiro, Ferrol: Mércores 7 de Outubro: 9.30-14.30 horas, 15.30-21.00.**

<p>DOA SANGUE </p> <p> #sumateanonosoequipo</p> <p>CAMPUS DE ESTEIRO</p> <p>Mércores, 7 de outubro</p> <p>UNIDADE MÓBIL DIANTE DA FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA 9:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas</p> <p><small>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</small></p> <p><small>Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos da túa vida para salvar a doutros.</small></p> <p> </p>	<p>DOA SANGUE </p> <p> #sumateanonosoequipo</p> <p>CAMPUS DE OZA</p> <p>UNIDADE MÓBIL NA ENTRADA PRINCIPAL DO CAMPUS DE OZA</p> <p>Martes, 13 de outubro 15:30 a 21:00 horas Mércores, 14 de outubro 9:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas</p> <p><small>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</small></p> <p><small>Se tes máis de 18 anos e pesas máis de 50 kg só precisas 10 minutos da túa vida para salvar a doutros.</small></p> <p> </p>
---	--

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

**Para maior seguridade
PIDE A TÚA CITA PREVIA PARA DOAR NO**



900 100 828

#súmateaonosoequipo   

Pide cita para doar sangue na unidade móbil
que se achegue a túa localidade
ou no local de doazón da túa cidade.

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Campus de Ferrol, Doazón de Sangue, 7 outubro

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

EVENTOS ORGANIZADOS NAS FACULTADES E ESCOLAS DA UDC

Por campus e orde alfabético,

CAMPUS DE A CORUÑA

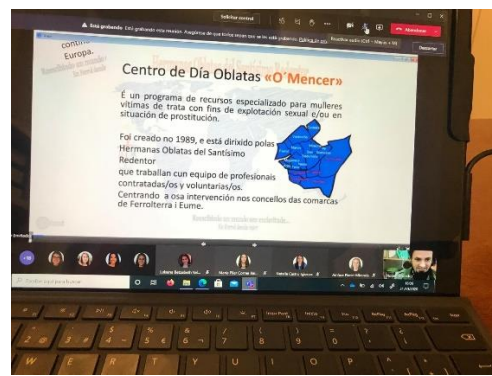
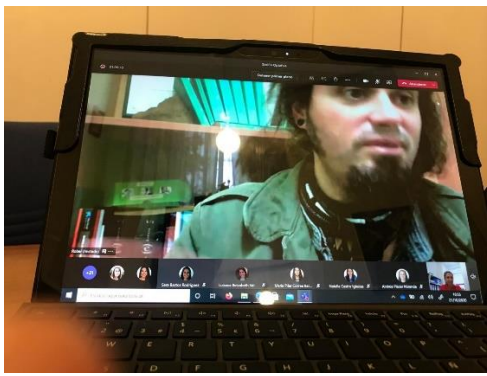
- Facultade de Ciencias da Saúde, Campus de Oza



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Medalla de Oro
Terapia Ocupacional 2020

27 DE OCTUBRE 2020

Acto virtual- Plataforma TEAMS

Hora: 18:00 h



GARY KIELHOFNER

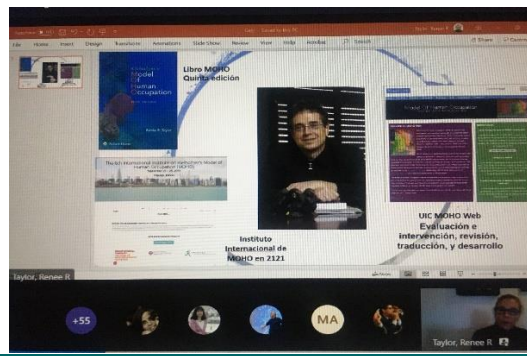
Organizadores:



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

- Facultade de Economía e Empresa, Campus de Elviña

VI OUTUBRO SAUDABLE. UDC



Conferencia: "Energía, economía e clima: cara a unha transición enerxética xusta - Reflexión sobre os impactos económicos, consumo responsable, e coidado do medio ambiente".

Relator: Fernando de Llano, profesor da Facultade de Economía e Empresa, UDC

Mércores 21/10/2020, 11:00-12:00; Teams, aforo sen límite
Inscripción en green.fee@udc.es

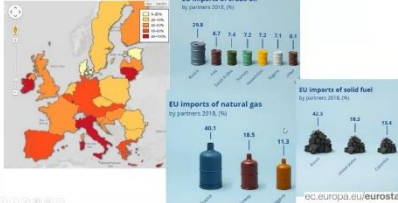
Facultade de Economía e Empresa
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Programación completa na web da Facultade

UDCSaudable

"ENERGÍA, ECONOMÍA Y CLIMA: HACIA UNA TRANSICIÓN ENERGÉTICA JUSTA"

En la Unión Europea, tenemos un problema serio en materia energética: la elevada dependencia del exterior de fuentes energéticas (≈ 50%)



EU imports of crude oil (by quarter 2019, %)

Q1	Q2	Q3	Q4
4.7	4.4	4.2	4.1

EU imports of natural gas (by quarter 2019, %)

Q1	Q2	Q3	Q4
40.1	38.5	37.3	36.8

EU imports of solid fuel (by quarter 2019, %)

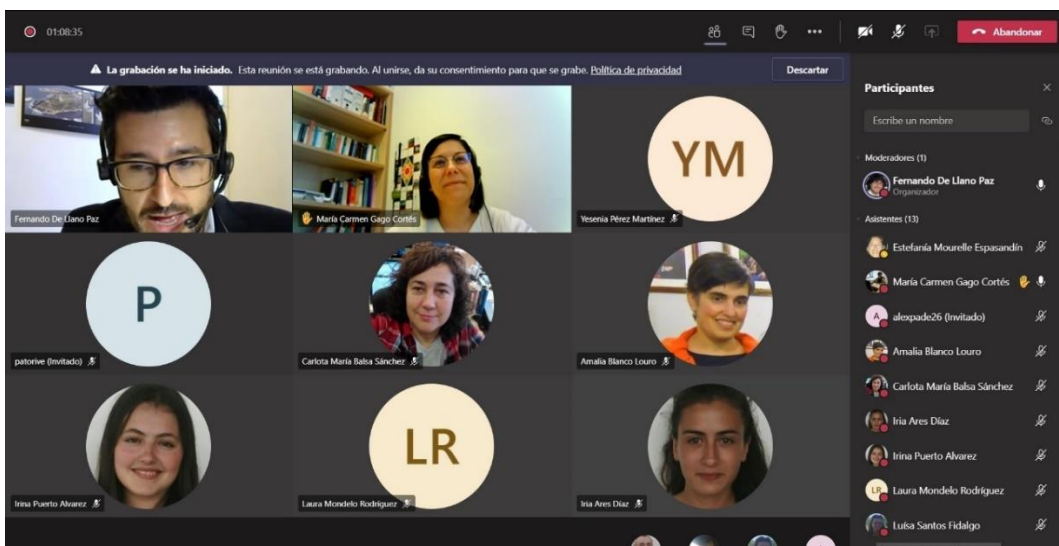
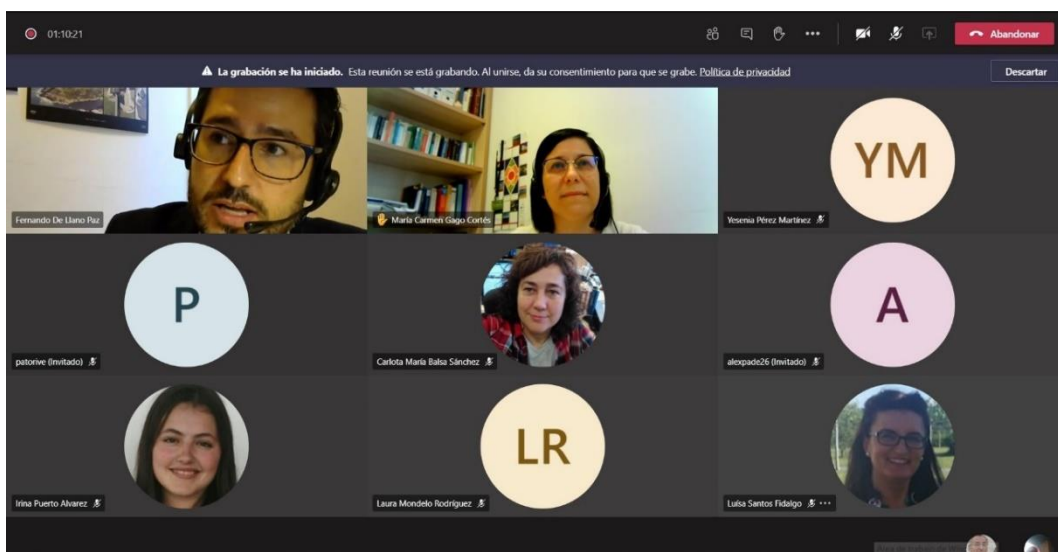
Q1	Q2	Q3	Q4
18.3	15.4	14.4	13.4

ec.europa.eu/eurostat

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

“ENERGÍA, ECONOMÍA Y CLIMA: HACIA UNA TRANSICIÓN ENERGÉTICA JUSTA”

Transición hacia una Economía ecológica= en línea con la Economía circular

Puesta en valor de los recursos propios y explotación sostenible: Forestal, agrario, ganadero, pequero, etc.

Mejora de la independencia energética

Electrificación de la economía (red de carreteras, industrias, etc.)

Digitalización

Presencia de Energías renovables

Impacto en la industria (equipos, maquinaria, servicios, ingeniería, instalación y mantenimiento)

Autoconsumo

Responsabilidad ampliada del productor

Nuevos productos

Nuevos perfiles - Empleo

Tratamiento-gestión de residuos

Turismo sostenible

Reparación-alquiler

ECONOMÍA CIRCULAR

Materias primas

Reciclado

Producción y reutilización

Recogida

Distribución

Consumo, utilización, reutilización, reparación

ECOLEC Federación www.ecolec.es

Desarrollo de nuevos modos de movilidad

TRANSPORTE COMPARTIDO

ECO TRANSPORTE

VEHÍCULO ELÉCTRICO

MOVILIDAD ELÉCTRICA

Generación de electricidad + transporte: 86% de las emisiones contaminantes

Sector energético: clave para alcanzar transición hacia economía ecológica

Clean energy for all

VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

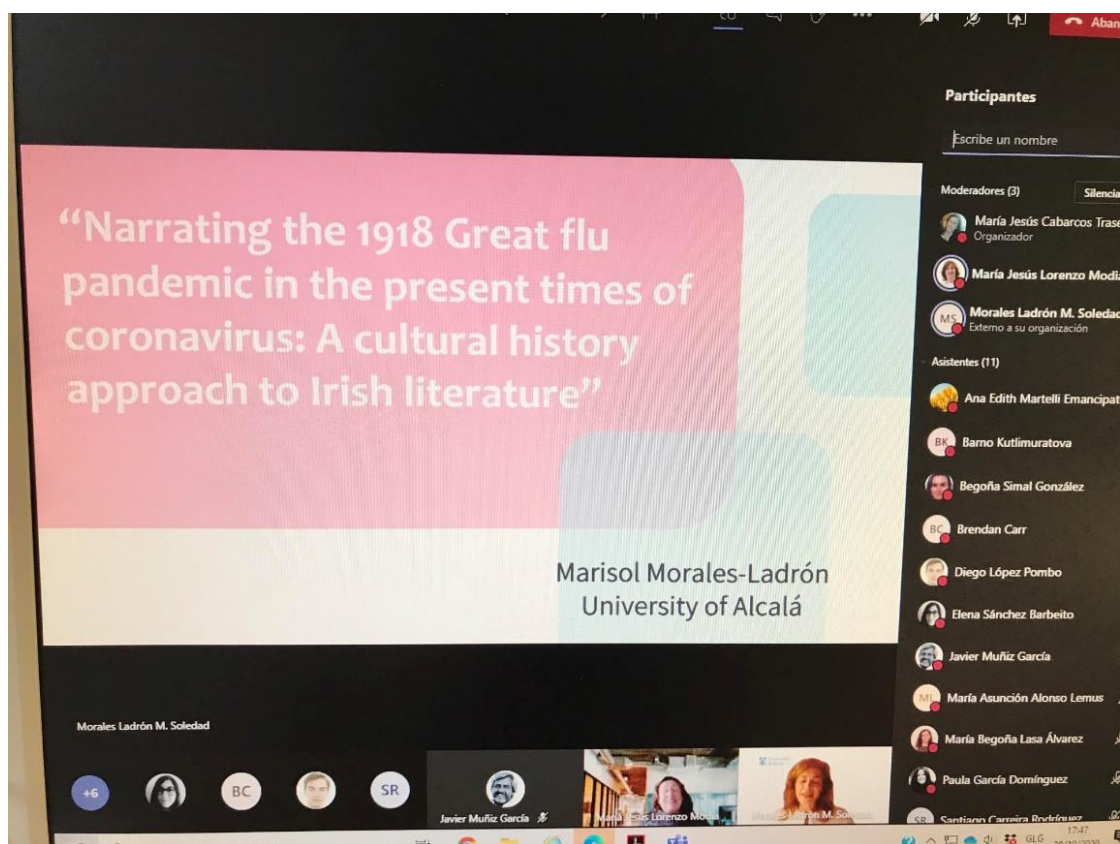
- Facultade de Filoloxía, Campus de A Zapateira



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



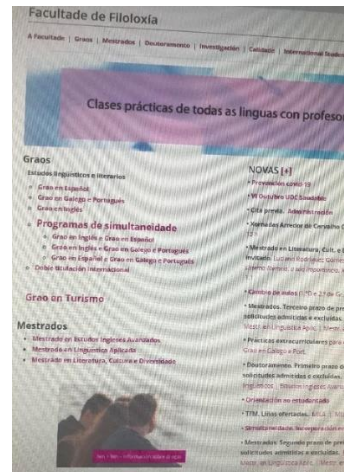
Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



- [Facultade de Fisioterapia, Campus de Oza \(Programa principal\)](#)

VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

CAMPUS DE FERROL

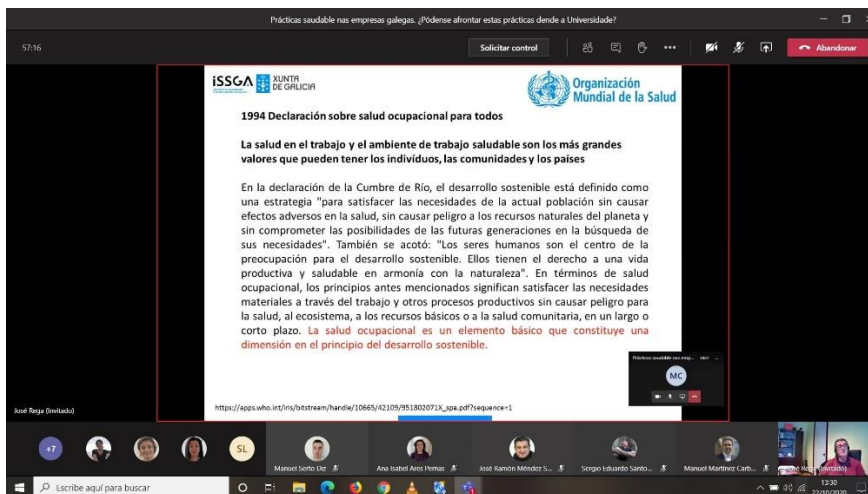
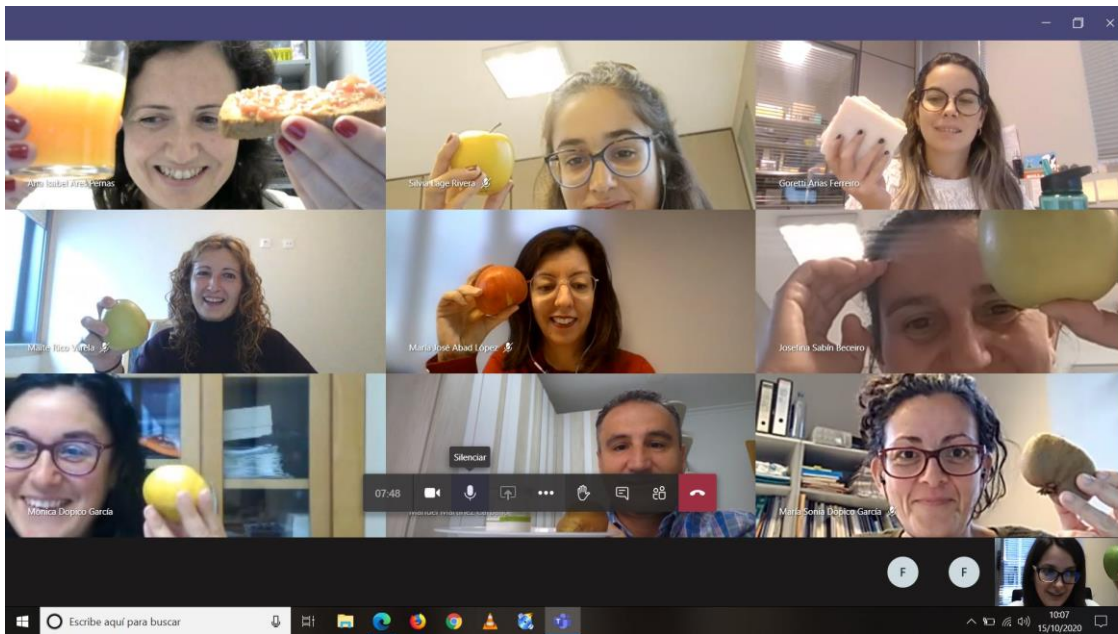
- Escola Universitaria de Deseño Industrial, Campus de Esteiro



VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Prácticas saudable nas empresas galegas. ¿Pódense afrontar estas prácticas dende a Universidade?

Solicitar control

Móvete! e reduce o sedentarismo na oficina

1 Descansa do traballo con ordenador
Intenta levantarte cada 30 minutos. Se tomas algo para comer, faino lonxe do escritorio

2 Fai pausas activas
Dedica un momento a facer unha camiñada intensa e subir escaleras

3 Rota tarefas
Intercambia tarefas en posición sentada con outras que poidas facer en posición de pé

4 Novos hábitos
Habitúate a levantarte para saudar as visitas ou cando estás ao teléfono

5 Elixe o camiño máis longo
Escolle o percorrido máis longo para ir a outra sala ou ao baño. Non elixas o que está máis preto

6 En persoa
Procura levantarte e falar directamente, evitando o teléfono ou o correo electrónico

7 Subindo chanzos
Usa as escaleras en lugar do ascensor

8 Bebe máis auga
Ademais de ver un bo vídeo, podes levantarte cada vez que o fogas

9 Reunións proveitosas
Fai as presentacións ou charlas de pé e suscita reunións de pé ou camiñando

10 Bo uso do papel
Pon a impressora e papelera lonxe do escritorio, así terás que levantarte para utilizalas

11 Tempo de espera
Móvete mentres esperas para entrar a unha reunión ou usas a fotocopiadora

12 Rutina de estiramen
Aproxímate algún descanso para facer estiramientos sinxelos

XUNTA DE GALICIA ISSGA

Altavoces (Realtek High Definition Audio)

VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

- Facultade de Enfermaría e Podoloxía, Campus de Esteiro**

UDC SAUDABLE VICERREITORÍA DO CAMPUS DE FERROL E RESPONSABILIDADE SOCIAL

VI MES OUTUBRO UDC SAUDABLE 2020

FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DA SAÚDE

UNIVERSIDADE DA CORUÑA



7 de outubro - Doazóns de sangue na FEP UDC-ADOS



8 de outubro - Día Internacional da Podoloxía. Presentación do libro "Patoloxía cutánea del pie"



21 de outubro - Charla sobre maternidade subrogada ca matrona e profesora Josefina Goberna da Universidade de Barcelona



28 de outubro - Camiñada con aperitivo saudable



FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA
Outubro 2020

Dirixido a: todo o alumnado da Facultade de Enfermaría e Podoloxía, comunidade universitaria e poboación en xeral.

Actividades:

Día 7 de outubro, Doazóns de sangue na FEP-UDC-ADOS.

Día 8 de outubro, Día internacional da Podoloxía. Presentación do libro "Patoloxía cutánea del pie" coordinado polos profesores Abián Mosquera Fernández e Benigno Monteagudo Sánchez. 12:00 h Plataforma Teams.

Día 9 de outubro, Charla sobre lesións precancerosas e tumores cutáneos malignos mais comúns do profesor da Facultade Dr. D. Benigno Monteagudo Sánchez. 17:00 h Plataforma Teams.

Día 21 de outubro, Charla sobre maternidade subrogada da profesora da Universidade de Barcelona Dra. Dña. Josefina Goberna Tricas. 18:15 h Plataforma Teams.

Día 28 de outubro, Camiñada con aperitivo saudable do estudiantado do primeiro curso de Grao en Enfermaría. 11:00 h Cidade de Ferrol.

Campaña de vacinación fronte ao virus da GRIPE. Alumnado da Facultade vacinará a profesionais e profesorado. CHUF-SERGAS.

UDCSaudable GREEN CAMPUS

UDC SAUDABLE VICERREITORÍA DO CAMPUS DE FERROL E RESPONSABILIDADE SOCIAL

Participación na campaña de doazóns nas universidades promovido por ADOS. 7 de outubro

O autobús de ADOS (Axencia de doazón de órganos e sangue) situarase diante da Facultade de Enfermaría e Podoloxía. Día 7 de outubro.

Dirixido a: Estudantes universitarios e poboación en xeral.

Responsable: ADOS e Facultade de Enfermaría e Podoloxía



Día internacional da Podoloxía. 8 y 9 de outubro

A presentación do libro "Patoloxía cutánea del pie" coordinado polos profesores Abián Mosquera Fernández e Benigno Monteagudo Sánchez. Día 7 de outubro ás 12:00 h Plataforma Teams.

Charla sobre lesións precancerosas e tumores cutáneos malignos mais comúns do profesor da Facultade Dr. D. Benigno Monteagudo Sánchez. Día 9 de outubro ás 17:00 h Plataforma Teams.

Dirixido a: Estudantes universitarios e poboación en xeral.

Responsable: Facultade de Enfermaría e Podoloxía

Charla en Teams da Profesora Josefina Goberna Tricas da Universidad de Barcelona. 21 de outubro ás 18:15h

Mater Semper certa est? Reflexión bioética sobre maternidade subrogada.

Dirixido a: Estudantes universitarios e poboación en xeral.

Responsable: Facultade de Enfermaría e Podoloxía



Camiñada con aperitivo saudable. 28 de outubro ás 11:00h

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

Dirixido a: Estudantes universitarios e poboación en xeral.

Responsable: Facultade de Enfermaría e Podoloxía

Campaña de vacinación fronte ao virus da GRIPE. Alumnado da Facultade vacinará a profesionais e profesorado. SERGAS / UDC

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

la Oficina UDC Saudable para promover la Vida Saludable desde la fundación de dicha Oficina en nuestra Universidad. Entre estas acciones se ha celebrado el DÍA NACIONAL DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES.

Desde 2018, el día Internacional de Podología se celebra el 8 de octubre, otro motivo más para incorporar nuevas acciones a las ya tradicionales en nuestro centro como la Caminata con Aperitivo



Saludable y las Conferencias sobre temas de Salud.

En octubre de 2020 se han organizado tres actividades centrales: La celebración del Día internacional de la Podología, la tradicional caminata con aperitivo saludable por la ciudad de Ferrol, este año con las medidas de seguridad sanitarias correspondientes, y la charla de la profesora Josefina Goberna de la Universidad de Barcelona sobre la

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

maternidad subrogada. En estas acciones participaron alumnos y profesores del Campus de Ferrol, acompañados por profesionales colaboradores del Área sanitaria de Ferrol.

DÍA INTERNACIONAL DE LA PODOLOGÍA

El día 8 de octubre y para celebrar el Día Internacional de la Podología, se realizó la presentación del libro "Patología cutánea del pie" coordinado por los profesores Abián Mosquera Fernández y Benigno Monteagudo Sánchez.

Participaron principalmente estudiantes de la titulación de Grado en Podología y profesorado de la FEP.

El día 9 se realizó una charla por Teams sobre "Lesiones precancerosas cutáneas y tumores cutáneos malignos más comunes", por el profesor de la FEP y dermatólogo del CHUF, Dr. Benigno Monteagudo Sánchez.

VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UDC SAUDABLE

VICERREITORÍA DO CAMPUS DE FERROL E RESPONSABILIDADE SOCIAL

VI MES OUTUBRO UDC SAUDABLE 2020

FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA /
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DA SAÚDE

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

DÍA INTERNACIONAL DA PODOLOXÍA

8 e 9 de Outubro 2020



Co gallo do 8 de outubro, Día Internacional da Podoloxía, o “Consejo General de Colegios Oficiales de Podólogos de España” presenta o:

I CONGRESO INTERNACIONAL VIRTUAL MONOGRÁFICO DE PODOLOGÍA/PODIATRÍA

Inscripción y programa en: <https://eventos.2registro.com/congreso-podologia-2020>

Día 8 de outubro, Día internacional da Podoloxía. Presentación do libro “Patología cutánea del pie” coordinado polos profesores Abián Mosquera Fernández e Benigno Monteagudo Sánchez. 12:00 h Plataforma Teams.

Plataforma Teams: <https://teams.microsoft.com/join/19%3a013f4f4f28524c8d8d9ea54ce70f28f1%40thread.tacv2/1601671665618?context=%7b%22Tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22Oid%22%3a%223a7eb3a8-d282-48b5-9b2c-73c32c01b99b%22%7d>

Día 9 de outubro, Charla sobre lesións precancerosas e tumores cutáneos malignos mais comuns do profesor da Facultade e dermatólogo do CHUF Dr. D. Benigno Monteagudo Sánchez. 17:00 h Plataforma Teams.

Plataforma Teams: <https://teams.microsoft.com/join/19%3a013f4f4f28524c8d8d9ea54ce70f28f1%40thread.tacv2/1601672047427?context=%7b%22Tid%22%3a%22cea1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f961b%22%2c%22Oid%22%3a%223a7eb3a8-d282-48b5-9b2c-73c32c01b99b%22%7d>

Dirixido a : Estudantes universitarios e poboación en xeral.

Responsable: Facultade de Enfermaría e Podoloxía



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UDC SAUDABLE Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

VI MES OUTUBRO UDC SAUDABLE 2020

FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DA SAÚDE

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

21 de outubro 2020 ás 18:15 horas

Doutora Dna. Josefina Goberna Tricas.
Universidad de Barcelona.

JOSEFINA GOBERNA TRICAS é profesora titular de universidade no Departamento de Enfermería de Salut Pública, Salut Mental i Maternoinfantil da Facultat de Medicina i Ciències de la Salut, e secretaria de ADHUC—Centre de Recerca Teoria, Gènere i Sexualitat. Diplomada en Enfermaria, sociòloga e doutora en Filosofia. Publicou numerosos artigos en revistas científicas e diversos capítulos de libros sobre aspectos éticos e sociais na saúde da muller. En 2010 foi galardoada co Premio de Investigación en Bioética da Fundación Victor Grifols i Lucas. Na actualidade é a directora de MUSAS: revista de investigación en mujer, salud y sociedad.



Mater Semper certa est?
Reflexión bioética sobre maternidad subrogada

Plataforma Teams.
https://teams.microsoft.com/join/3993a7148d5beb0514dff489cb840009d4c27%40bread.tacv2/1602617664449?context=%7b%22Tid%22%3a%22ca1ea3e-60b2-4f75-a6c2-a6022e8f9a1b%22%2c%22Oid%22%3a%220496db3c-938a-407a-a273-180ae7b5e962%22%7d

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



CHARLA SOBRE MATERNIDAD SUBROGADA

El 21 de octubre se celebró una reunión por Teams para asistir a la Charla sobre la maternidad subrogada de la profesora Josefina Goberna de la Universidad de Barcelona. A los alumnos de segundo y tercero de grado en enfermería les acompañamos sus profesores/as:

VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Carmen Coronado Carvajal, M^a Josefa Piñón Díaz, y Luis Arantón Areosa.

The Legacy of Patriarchy as Context for Surrogacy: Or Why Are We Quibbling Over This?
Barbara Katz Rothman, City University of New York

© 2019. Published by The Company of Biologists Ltd | Development (2019) 142, 3210-3221. doi:10.1242/dev.162289

RESEARCH ARTICLE

Hsa-miR-30d, secreted by the human endometrium, is taken up by the pre-implantation embryo and might modify its transcriptome

Felipe Vilella^{1,2}, Juan M. Moreno-Moya^{1*}, Nuria Balague^{1*}, Alessia Grasso¹, Maria Herrero¹, Sebastian Martinez¹, Antonio Marcilla² and Carlos Simon^{1,3}

• Terminología:

- Útero/Ventre de alquiler
- Maternidad subrogada
- Gestación por sustitución
- Subrogación uterina
- Gestante portadora

MATER SEMPER CERTA EST?
Reflexión bioética sobre maternidad subrogada

VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



Les gusta a [cafeteriacampusferrol](#) y más personas

[_ciferrol](#) #UDCSaudable A profesora da Universitat de Barcelona, Josefina Goberna Tricas, realizou unha reflexión bioética sobre a maternidade subrogada nun seminario programado pola Facultade de Enfermería e Podoloxía do #CampusFerrol no marco do Programa Outubro Saudable @udc_oficial @enfermeria.podologia.udc @udc.saudable

La Dra. Josefina Goberna Tricas es matrona y socióloga, doctora por la Universidad de Barcelona en el programa de Filosofía, Ética y Política. Es profesora Titular de Universidad en el Departamento de

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Enfermería de Salud Pública, Salud Mental y Materno infantil de la Universidad de Barcelona y profesora en el Máster de Ciudadanía y Derechos Humanos de la misma universidad. En 2010 recibió el Premio de Investigación en Bioética de la Fundación Víctor Grífols i Lucas por el trabajo: «Dones i procreació: ètica de les pràctiques sanitàries i la relació assistencial en embaràs i naixement», su tesis de doctorado. Es autora de numerosos artículos y libros sobre aspectos éticos y sociales de salud de la mujer como mutilación genital femenina, violencia obstétrica, violencia de género en el embarazo, etc. En la actualidad es la directora de MUSAS: revista de investigación en mujer, salud y sociedad.

En su charla sobre maternidad subrogada, la doctora Goberna planteó la cuestión bioética sobre esta práctica desde el punto de vista del uso del cuerpo de la mujer, el cambio que provoca en las relaciones de familia, y la necesidad de reglamentar este tipo de reproducción asistida para permitir que se pueda realizar si la madre gestante está de acuerdo y lo hace de forma altruista y no por motivos económicos, o en otro tipo de supuestos. La doctora Goberna nos recordó el nacimiento de Ismael por paternidad subrogada de Abraham y la esclava Agar descritos en la Biblia, y aportó evidencias de la intervención de la madre gestante en el patrimonio genético del futuro bebé, y de las huellas del embarazo en la mujer hasta dos años después del parto. Señaló la diferencia entre el derecho a tener hijos y el deseo de tener hijos desde un punto de vista jurídico, y nos habló de la maternidad colaborativa en la que los padres comitentes

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

(hombre+mujer / hombre +hombre), que pueden ser o no los padres biológicos, establecen una relación de familia tras el parto con la madre subrogante o sustituta, que puede ser la madre biológica del bebé o no.

CAMINATA CON APERITIVO SALUDABLE

El último de los actos celebrados en el mes de octubre saludable de la Facultad de Enfermería y Podología ha sido, el miércoles 28 de octubre por la mañana, la Caminata con aperitivo saludable por la ciudad de Ferrol. Participaron estudiantes de primero de Grado en Enfermería, y la profesora y Decana de la facultad Dña. Emma Rodríguez Maseda como organizadora. Este año se han adoptado todas las medidas sanitarias oportunas frente a Covid-19 para realizar esta actividad con seguridad y de forma ejemplar.

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UDC SAUDABLE VICERREITORÍA DO CAMPUS DE FERROL E RESPONSABILIDADE SOCIAL

VI MES OUTUBRO UDC SAUDABLE 2020

FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA / DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DA SAÚDE

UNIVERSIDADE DA CORUÑA

28 de outubro 2020 ás 11:00 horas

Camiñada con aperitivo saudable

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



Dirixido a : Estudantes universitarios e poboación en xeral.

Responsable: Facultade de Enfermaría e Podoloxía



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OTRAS ACTIVIDADES DE VIDA SALUDABLE

A lo largo del mes de octubre de 2020, la Facultad de Enfermería y Podología ha participado en otras actividades que tienen su repercusión en la salud de las personas y por lo tanto entroncan en la celebración del mes de octubre saludable.



La Facultad de Enfermería y Podología participó el día 7 de octubre en la campaña de donaciones de sangre en colaboración con la Agencia de Donación de Órganos y Sangre de nuestra comunidad autónoma.



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Estudiantes de tercer curso de grado en Enfermería y profesores enfermeros de la Facultad de Enfermería y Podología han colaborado voluntariamente en la Campaña de realización de test de doble banda de anticuerpos frente a Covid-19 para estudiantes, personal de administración y servicios, y personal docente e investigador de la Universidad de A Coruña, en los Campus de A Coruña y Ferrol.



Los estudiantes del Grado en Enfermería han colaborado también este año en la vacunación de gripe de los profesionales sanitarios del Área Sanitaria de Ferrol. Esta experiencia que profundiza en la concienciación de la necesidad de esta vacuna para los profesionales sanitarios, especialmente este año, ha sido muy satisfactoria.

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINAS, UNIDADES E SERVIZOS UDC

Por orde alfabético,

ESPAZO COMPARTIDO



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



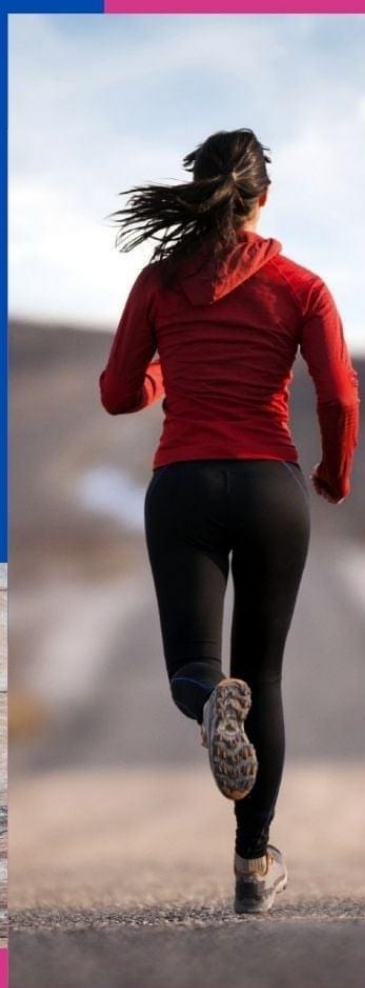
Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OUTUBRO SAUDABLE

CONCIENCIA SAUDABLE

DENDE ESPAZO COMPARTIDO,
QUEREMOS COÑECER... ¿CANTO SABES
DE VIDA SAUDABLE?

ANÍMATE A PARTICIPAR ESCANEANDO
OS CÓDIGOS QR



Programa universitario de formación socio laboral
para personas con discapacidad cognitiva

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINA DE COOPERACIÓN E VOLUNTARIADO (OCV), OFICINA DE IGUALDADE DE XÉNERO (OIX) E GREEN CAMPUS FERROL

CURSO VIRTUAL É tempo de coidados

Datas: **21, 22, 23, 28, 29 e 30 de outubro**
Horario: **de 13 a 15 h**
O curso levarase a cabo na plataforma **TEAMS**.

Gratuito. Prazas limitadas por rigurosa orde de inscrición.

Formulario de inscrición:

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=PugHzrJgdU-mwqYCLo-WGwwIHmTFka1Jimy3PzdUjINUM0M1TDk3U1QxTFVXVVBDQ1k3QUNQV-FoNMS4u>



Organiza



Colaboran



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINA DE MEDIO-AMBIENTE (OMA)

Plogging no Monte da Fraga

Recollida de residuos saudable.



LUGAR: MONTE DA FRAGA (CONTORNA DA FACULTADE DE CIENCIAS - CAMPUS DA ZAPATEIRA)

DATA E HORARIO: SÁBADO, 24 DE OUTUBRO DE 2020, DE 10:30 A 12:30



Actividade de balde e aberta ao público. Prazas limitadas

Formulario de inscrición dispoñible en gnhabitat.org
Dúbdas e comentarios: inscripcion@gnhabitat.com - 981 135 014

Recoñecemento de créditos para estudantes de grado da UDC: 2h (1C por cada 10h de participación nas actividades da OMA).



VI Outubro **UDC Saudable** 2020

MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Fichas de imaxes das actividades da OMA

OUTUBRO SAUDABLE 2020

Oficina de Medio Ambiente – Vicerreitoría de Infraestruturas e Sustentabilidade



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

• 8 outubro. **Roteiro en bici Campus-Cidade**

Ruta guiada pola Asociación Mobiliza, con paradas explicativas entre o Campus de Elviña e a Praza da Palloza seguindo o mellor itinerario para as persoas ciclo-usuarias. Participaron 8 persoas.



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

• 14 outubro*. **Eliminación de flora invasora no Monte da Fraga.**

Facer exercicio ao aire libre mentres se leva a cabo unha acción ambiental para a conservación da biodiversidade autóctona, implicando á sociedade na recuperación de un espazo. Participaron 10 persoas.



*Actividade inicialmente programada para o 7 de outubro que tivo que adiarse polo mal tempo

VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

• **Ata o 16 de outubro: Reto 30 días en bici**

As persoas participantes foron acumulando quilómetros sustentábeis desde o 16 de setembro: camiñar, bicicleta, patinete eléctrico ou transporte público, desincentivando deste modo o uso do coche individual.

Presentáronse 12 Universidades españolas. A UDC alcanzou o 1º posto en canto a número de actividades por persoa usuaria: Premio á Universidade máis responsable. Rexistráronse 163 persoas da UDC, das que 90 participaron de forma activa durante todo o mes. Percorreron un total de 9.412 km sustentábeis, correspondentes a **2.222 kgCO₂ evitados**. Destes, a bicicleta foi o medio máis utilizado que sumou 6.415 km, seguidos de 1.409 km percorridos en bus e 916 camiñando.



Gráficas: km e kgCO₂ evitados por transporte en bicicleta no Reto 30 días en bici 2020

Táboa: Comparativa das 2 edicións de participación da UDC no reto

	Reto 2019	Reto 2020
Posto UDC ranking xeral	40	58
Nº persoas participantes	60	90
Nº km sustentábeis percorridos	3.042	9.412
Nº km en bicicleta	3.042	1.409
kgCO ₂ evitados	760	2.222



Diploma recibido UDC gañadora "Universidade máis responsable 2020"

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

• 17 outubro. IX Limpeza Simultánea de praias:

A OMA xunto con Mar de Fábula achegáronse á Praia de Bens, respondendo ao chamamento da Asoc. ADEGA para esta acción coordinada para toda Galiza: 600 persoas voluntarias recolleron uns 4.000 quilos de residuos de 30 areas galegos. Da OMA e Mar de Fábula participaron 20 persoas.

O grupo da OMA e Mar de Fábula, en 1 hora de traballo completou un contedor con 512L de residuos cos seguinte caracterización:

- 150L botellas PET
- 5L envases PEAD
- 45L EPS (polispán)
- 150L toallíñas
- 45L anacos de plástico <15cm
- 50L plásticos variados
- 45L redes pesca
- 2L cabichas
- 7 uds. Latas
- 5L hixiénico-sanitarios (aplicadores, tampóns e compresas, 8 uds. Preservativos, 6 uds. xeringas)
- 14 uds. Paus maxilións
- 1 ud. Masa polbo
- 335 uds. Palitos oídos

Sen ser posible determinar a procedencia de este lixo, moito semella hixiénico-sanitario, co que consideramos recordar que o mar empeza no retrete dos nosos fogares e nas rúas.



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

• 24 outubro. **Plogging polo Monte da Fraga**

O *plogging* é unha nova iniciativa de sustentabilidade nacida en Suecia que combina a práctica de deportes como o *running* co coidado do medio ambiente na recollida de lixo en espazos naturais. Participaron 7 persoas.



VI Outubro **UDC Saudable** 2020

MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Fichas de imaxes das actividades da OMA

OUTUBRO SAUDABLE 2020

Oficina de Medio Ambiente – Vicerreitoría de Infraestruturas e Sustentabilidade



VI Outubro **UDC Saudable** 2020

MEMORIA 2020



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UNIVERSIDADE SÉNIOR UDC SAUDABLE



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UNIVERSIDADE SENIOR-UDC



CELEBRACIÓN DO OUTUBRO SAUDABLE NA UNIVERSIDAD SENIOR.

OUTUBRO 2020

FOTOGRAFÍAS DAS ACTIVIDADES:

- Xoves, 8 de outubro, ás 17 horas

Inauguración do Programa de Actividades no Campus da Coruña, a cargo da Prof. Matilde García Sánchez, Directora da Universidade Sénior - UDC



Conferencia "Actualización sobre Coronavirus SARS-CoV2 y la COVID-19", a cargo da Dra. M. Blanco Aparicio. Servizo de Neumoloxía. Hospital Universitario da Coruña.



1

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

• Venres, 9 de outubro, ás 10 horas

Inauguración do Programa de Actividades no campus de Ferrol, a cargo da Prof. Ana Isabel Ares Pernas, Subdirectora da Universidade Sénior - UDC



Conferencia "A Felicidade dende a Psicología Positiva", a cargo do Prof. José M^a Rolón Varela, Universidade da Coruña.



• Venres, 16 de outubro, ás 10 horas.

"Memoria, ¿quén sabe se mañán estaremos aquí?", a cargo do Prof. Casto Rivadulla Fernández, Universidade da Coruña.



• Xoves, 29 de outubro, ás 17 horas.

"Actualización sobre CORONAVIRUS SARS-Cov2 e a COVID-19" a cargo da Dra. Marina Blanco Aparicio. Servizo de Neumoloxía. Hospital Universitario da Coruña.



2

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DÍAS NACIONAIS SAUDABLES-OUTUBRO 2020

10 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL, MENSAXE OUTUBRO UDC SAUDABLE: "CONECTA CA VIDA"



10 OUTUBRO
DÍA INTERNACIONAL DA SAÚDE MENTAL

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

"CONECTA CA VIDA"

12 MESES, 12 RETOS

→ 170
SAÚDE MENTAL

3 SAÚDE Y BIENESTAR

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

**14 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA DOAZÓN DE ÓRGANOS,
TECIDOS E TRASPLANTES**



PROTOCOLOS DE SEGURIDADE

1. A nosa máxima prioridade é a seguridade dos doantes de sangue e dos receptores dos compoñentes sanguíneos.
2. ADOS só acepta doazóns de persoas con boa saúde e realiza unha estrita revisión do estado de saúde das persoas que acoden a doar sangue, para comprobar que cumpren todos os requisitos que esixe a normativa sanitaria.
3. En cada local de doazón e en cada unidade móbil, o noso persoal segue protocolos de seguridade exhaustivos:
 - a. Uso de luvas limpas con cada doante
 - b. Limpeza de padiolas despois de cada doazón
 - c. Utilizamos material estéril e dun só uso para cada doazón [bolsas de sangue e tubos para analítica]
 - d. Limpeza profunda da zona de venopunción con dobre desinfección
 - e. Colocación dun envase con solución desinfectante á entrada e saída dos locais de doazón e unidades móbiles, para que os doantes o utilicen antes de acceder á zona de revisión de saúde e despois de realizar a doazón e de tomar o refrixerio.

Máis información en: <http://ados.sergas.es>

 @doadoressangue
 <https://www.facebook.com/doadoressangue>
 <https://youtu.be/qngVkrVnfyc>

#sumateanonoequipo



VI Outubro UDC Saudable 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

16 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA ALIMENTACIÓN



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

19 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL CONTRA O CANCRO DE MAMA



VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



UDC SAUDABLE ESTUDANTES COMO AXENTES PROMOTORES DE SAÚDE

POR QUE PROMOCIÓN DA SAÚDE E UNIVERSIDADE?

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

A Promoción de Saúde é "o proceso que permite ás persoas **INCREMENTAR O CONTROL SOBRE A SÚA SAÚDE**, abarcando unha ampla gama de intervencións sociais e ambientais destinadas a **BENEFICIAR E PROTEXER A SAÚDE E A CALIDADE DE VIDA INDIVIDUAIS**" (*OMS, 2016*)

UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Sede: Centro Universitario de Riazor
(CUR), 2º andar, Tfn. 881014350
Director: Prof. Sergio Santos del Riego
udc.saudable@udc.es

Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SAÚDE E UNIVERSIDADE QUE FACEMOS?

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

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

**RED IBEROAMERICANA
DE UNIVERSIDADES
PROMOTORAS DE SALUD
(RIUPS).**
<http://riups-estudiantes.ariisla.com/riups>

ENTRA E DESCUBRE



FACEBOOK UDC SAUDABLE

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

VI Outubro **UDC Saudable** 2020 MEMORIA 2020



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

#Hastag-Etiquetas:

- #DiaUniSaludables (sen acento)
- #UDCSaudable
- #UDC
- #unisaludables
- #unipromociónsalud (con acento)
- #somosunisaludables

Estratexia para facer máis visible a Promoción de Saúde Universitaria nas diferentes redes sociais (Instagram, Facebook, Twitter).

Recoméndase a súa utilización durante o VI Outubro UDC Saudable, moi especialmente o día 14 de outubro de 2020, día nacional das universidades saudables-UDC.