



X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

X Edición

DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES

3 DE OCTUBRE DE 2024

Seguimos celebrando la salud en las universidades

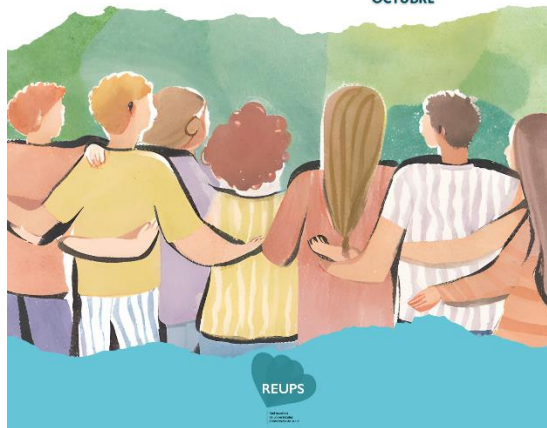
UDC Saudable



REPARTO DE FRUTA EN LOS CAMPUS



RETO 10.000 DONACIONES DE SANGRE DURANTE OCTUBRE





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

A ESCOLA POLITÉCNICA DE ENXEÑARÍA DE FERROL NO X OUTUBRO UDC SAUDABLE, DÍA NACIONAL DAS UNIVERSIDADES SAUDABLES:

“PROXECTANDO POLA PROMOCIÓN DA SAÚDE”

Xoves 03 Outubro 2024 “Día das Universidades Saudables”

11:30h Aula 17 EPEF – PRESENCIAL+ONLINE

INAUGURACIÓN OUTUBRO SAUDABLE

Ponencia: “Sempre a tempo! Coñece os programas de detección precoz”

Rosalía Fernández Gómez.

Psicóloga Sanitaria de la Asociación Contra o Cancro en Ferrol (AECC)





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

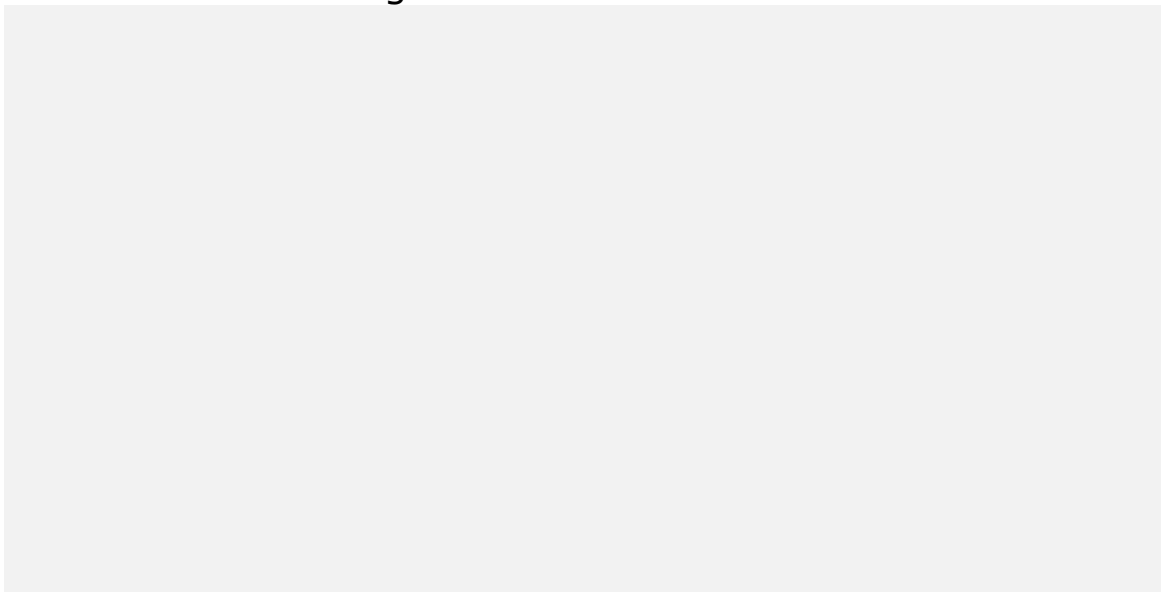
Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

11:00 - 13:00h - EPEF xunto á Asociación de estudantes

Stand: Infrodrogas-UDC





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Xoves 10 de Outubro 2024

11:00h Aula 23 EPEF - ONLINE

Taller: "Desengánchate del azúcar"

Mercedes Gállego Fernández

Natuc-Fundación Mapfre

Mércores 16 de Outubro 2024

12:00h Aula 02 EPEF - PRESENCIAL+ONLINE

Ponencia: "¿Qué sabemos sobre as tecnoadicções?"

Rebeca Graña Torralba-Educadora Social Asfedro

Infodrogas UDC

9:00 - 13:00h - EPEF xunto á Asociación de estudantes





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Stand: Sanidade Mediaverso. Uso de Gafas de Realidade Virtual.

Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS)

📅 **Mércores 23 de Outubro 2024**

🕒 **17:00h Aula 23 EPEF - PRESENCIAL+ONLINE**

Ponencia: "Mitos en la nutrición: ¿verdadero o falso?"

Emma Enríquez Merayo
Nutriciona

📅 **Xoves 31 de Outubro 2024 "Día Galego sen tabaco"**

🕒 **11:00 – 14:00h- EPEF junto a la Asociación de estudiantes**

Mesa informativa: acerca do tabaco, AECC





X Outubro **UDC Saudable** 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

EXPOSICIÓNS NUTRICIONA, OFICINA DE SUSTENTABILIDADE E UDC SAUDABLE NO MES DE OUTUBRO:

- PLATO DE HARVARD
- COMPRA SAUDABLE E SOSTIBLE



www.nutriciona.es





X Outubro **UDC Saudable** 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

RADIO CUAC-ENWORKING

- [Entrevista á Vicerreitora do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social, 8 de outubro](#)
- [Entrevista ENKI, 22 de outubro](#)

REDES:

FACEBOOK UDC SAUDABLE

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

INSTAGRAM UDC SAUDABLE

<https://www.instagram.com/udc.saudable/>





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



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, Campus de A Zapateira](#)
- [Facultade de Ciencias de Educación, Campus de Elviña](#)
- [Facultade de Ciencias da Saúde: Programa, Campus de Oza](#)
 - [Día Mundial da Terapia Ocupacional](#)
- [Facultade de Dereito \(Campus de Elviña\)](#)
- [Facultade de Economía e Empresa, Campus de Elviña](#)
- [Facultade de Fisioterapia-Programa, Campus de Oza](#)
 - [IV Xornadas de Fisioterapia e Saúde](#)
- [Facultade de Informática, Campus de Elviña](#)
- [Facultade de Socioloxía, Campus de Elviña](#)





X Outubro **UDC Saudable** 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

CAMPUS DE FERROL

- [Escola Politécnica de Enxeñaría de Ferrol, Campus de Ferrol](#)
- [Escola Universitaria de Deseño Industrial, Campus de Ferrol](#)
- **Facultade de Ciencias do Traballo, Campus de Ferrol,**
Mesa informativa AECC (Espazos sen Fume)
- [Facultade de Enfermaría e Podoloxía: Programa, Campus de Ferrol](#)
 - [Día Internacional da Podoloxía](#)
- [Facultade de Humanidades e Documentación, Campus de Ferrol](#)





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINAS, UNIDADES E SERVIZOS UDC

Por orde alfabético,

ESPAZO COMPARTIDO





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINA DE COOPERACIÓN E VOLUNTARIADO

BULÓMETRO SAÚDE MENTAL A CORUÑA

BULÓMETRO SAÚDE MENTAL FERROL





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

OFICINA DE SUSTENTABILIDADE CARTAZ

X OUTUBRO UDC SAUDABLE ANO 2024

- 1/10/2024. 11:00h.
29/10/2024. 16:00h.
VOLUNTARIADO AMBIENTAL,
ACTIVO CON FLORA INVASORA
- 8/10/2024. 11:00h.
VOLUNTARIADO:
CHARCAS CON VIDA
- 10/10/2024. 16:00h.
BIOBLITZ: DESCUBERTA DE
BIODIVERSIDADE
- 25/10/2024. 16:00h.
LIMPEZA DE PRAIAS

inscricións:
<https://forms.office.com/e/hrTnczpsik>

+INFO:
https://www.udc.es/oi/sociedade/medio_ambiente/





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SERVIZO DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS





X Outubro **UDC Saudable** 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UNIVERSIDADE SÉNIOR UDC SAUDABLE: A CORUÑA E FERROL

universidadesenior

A CORUÑA / FERROL





X Outubro **UDC Saudable** 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

REDE DE ENTIDADES UDC SAUDABLE

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

Por orde alfabético,

ACOPROS

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA CONTRA O CANCRO: CAMPUS SEN FUME

AFFINOR

ASARGA



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



X Outubro **UDC Saudable** 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

ASFEDRO

FUNDACIÓN INGADA

NUTRICIONA





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Reto 10000 REUPS-ADOS/Sergas: Doazón de Sangue Outubro UDC Saudable. Participa!

- [3 de Outubro, Doazón de Sangue no Campus de Elviña, Facultade de Socioloxía](#)
- [3 Outubro, Doazón de Sangue no Campus de Ferrol](#)





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS), Xunta de Galicia: REGAPS Coruña REGAPS Ferrol





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Real Academia de Medicina de Galicia: Programa Xeral Outubro

Evento de Clausura X Outubro UDC Saudable: A solidariedade está dentro de nos: doazón de órganos, médula ósea e sangue, ADOS-SERGAS na sede da Real Academia de Medicina de Galicia, 31 de Outubro, 19.00 horas, C/ Durán Loriga, número 10, A Coruña





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

DÍAS NACIONAIS/INTERNACIONAIS SAUDABLES-OUTUBRO 2024

- 1 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DAS PERSOAS DE IDADE.**
- 3 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DOS COIDADOS E APOIO.**
- 5 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DOS DOCENTES.**
- 8 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DA PODOLOXÍA.**
- 10 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL.**





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



DÍA MUNDIAL DA SAUDE MENTAL

10 DE OUTUBRO

A SAÚDE MENTAL É UN DEREITO HUMANO FUNDAMENTAL

UNHA BOA SAÚDE MENTAL É PARTE INTEGRAL DA SAÚDE E BENESTAR XERAIS



O ACCESO A SERVIZOS E AXUDAS COMUNITARIOS DE SAÚDE MENTAL DE BOA CALIDADE SON CRUCIAIS PARA O NOSO FUTURO

DEBEMOS FACER FRONTE AO ESTIGMA E Á DISCRIMINACIÓN QUE RODEAN Á SAÚDE MENTAL

OS TRASTORNOS MENTAIS AFECTAN A UN DE CADA SETE ADOLESCENTES EN TODO O MUNDO

POLO DEREITO A UNHA ATENCIÓN ACCESIBLE, DIGNA E DE CALIDADE



UDC Saudable
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



X Outubro **UDC Saudable** 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

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

16 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA ALIMENTACIÓN.

19 DE OUTUBRO, DÍA INTERNACIONAL DA LOITA CONTRA O CANCRO.



Quérote+



ASFEDRO

Crva Vermella xventude

AFRONTAMOS 21

Cigadix
asociación galega de dietas

aecc
Cancer de Cáncer

Coruña Alcer
Asociación para a Loita Contra as Enfermidades de Ril

ados

anasbabi
ciliopatías

FUNDACIÓN INGADA
Instituto Galego do TDAH e Trastornos Asociados

adaceco

AGL
Asociación Galega de Logopedas

LAR

agalure
ENTIDADE DE UTILIDADE PÚBLICA

nutriciona

Affinax
ASOCIACIÓN GALEGA DE FARMACOLÓXICA E CO-NUTRICIÓN

FEGADACE
FEDERACIÓN GALEGA DE DANO CEREBRAL

fita.
fundación instituto de trastornos alimentarios

edex
Fundación

querENDO
mulheres con endometriose



X Outubro **UDC Saudable** 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



O cancro de mama é unha enfermidade na que as células do peito se multiplican sen control. Hai diferentes tipos de cancro de mama. O tipo de cancro de mama depende de que células do peito se convertan en cancerosas.



19 DE OUTUBRO: DÍA INTERNACIONAL DA LOITA CONTRA O CANCRO DE MAMA



En 2020, 685.000 persoas morreron por cancro de mama en todo o mundo. Aproximadamente a metade dos casos de cancro de mama afectan a mulleres que non teñen factores de risco específicos que non sexan o sexo e a idade.



Os principais factores que inflúen no risco dunha persoa inclúen ser muller e envellecer. A maioría dos cancros de mama detéctanse en mulleres de 50 anos ou máis.





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

26 DE OUTUBRO, DÍA NACIONAL DO DANO CEREBRAL ADQUIRIDO

27 DE OUTUBRO, DÍA MUNDIAL DA TERAPIA OCUPACIONAL.





X Outubro **UDC Saudable** 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social



27 DE OUTUBRO DE 2024

DÍA MUNDIAL DA TERAPIA OCUPACIONAL

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

OBXECTIVO PRINCIPAL DO TERAPEUTA OCUPACIONAL

durante **TODAS AS ETAPAS DA VIDA**

É posibilitar a

participación das persoas

promovendo e favorecendo a

nas **ACTIVIDADES DA VIDA DIARIA**

Autonomía

en todas as **ÁREAS DA OCUPACIÓN**





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

31 DE OUTUBRO, DÍA DE GALICIA SEN TABACO.





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

UNIVERSIDADES SAUDABLES

Reto 10.000

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

#DiaUniSaludables
#Reto10000





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

SEMANAS NACIONAIS/INTERNACIONAIS SAUDABLES-OUTUBRO 2023

SEMANA VEXETARIANA

Primeira de Outubro de 2024

SEMANA EUROPEA CONTRA O CANCRO

Segunda de Outubro de 2024

SEMANA EUROPEA PARA A SEGURIDADE E SAÚDE NO TRABALLO

Última de Outubro de 2024





X Outubro UDC Saudable 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



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, 2008*).



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

Sede: Centro Universitario de Bizor (CUR) de Ondar. Tfno. 881043350
Director: Prof. Sergio Santos del Riego
udc.saudable@udc.es

SAÚDE E UNIVERSIDADE QUE FACEMOS?

Actividade Física e Deporte (Área de Deportes).
Rutinas, Lecer e Tempo Libre.
Alimentación Saudable.
Bemestar Psico-social.
Saúde Sexual.
Uso e abuso Alcool, Tabaco e Drogas, Outros.
<https://www.udc.es/igtd/saudable/>
Responsabilidade Social: Persoa/Comunidade/Contorno

RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES (REUS):

<https://www.universidades2030.es/>

RED IBEROAMERICANA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD (RIUPS):

<http://riups.estudiantes.unicibe.com/riups/>

ENTRA E DESCUBRE





X Outubro **UDC Saudable** 2024

3 de outubro

Día nacional das universidades saudables



Vicerreitoría do Campus de Ferrol e Responsabilidade Social

#Hastag-Etiquetas:

#DiaUniSaudables (sen acento)
#UDCSaudable
#ComunidadeUDC
#UDC
#unisaludables
#unipromociónsalud (con acento)
#somosunisaudables

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

Recoméndase a súa utilización durante o X Outubro UDC Saudable, moi especialmente o día 3 de outubro de 2024, día nacional das universidades saudables.

UDC Saudable

