

# VI Octubre UDC Saudable 2020

## 14 de octubre

**Día nacional universidades saludables**



**Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social**

Red española de universidades promotoras de salud  
**REUPS**

#DiaUniSaludables

**VI Octubre UDC Saudable**

**14 de Octubre 2020**

Ahora más que nunca piensa en tu salud, en la de las persona que forman parte de tu universidad, en la de tus amistades, familiares y personas vulnerables.  
**Piensa en la Salud**

Comprometida con la agenda 2030

Más información en:  
[www.unisaludables.es](http://www.unisaludables.es)

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

## DÍA NACIONAL DE LAS UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD, FACULTAD DE FISIOTERAPIA

Día: miércoles 14 de octubre de 2020, Día nacional de las universidades saludables

### JORNADA

## *Consecuencias biopsicosociales de la pandemia Covid-19: Salud y Sociedad*

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 da UDC

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

Dra. Raquel Martínez Bujan

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

**Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social**

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

DIRIGIDO A: estudiantes de grado, máster o doctorado, profesionales y público general.

HORARIO: 12:00 h a 14:30 h

LUGAR: Actividad no presencial a través de la plataforma MS *Teams* previa inscripción

[Enlace al formulario de inscripción](#)

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

**Día nacional universidades saludables**



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

## LA FACULTAD DE FISIOTERAPIA EN EL VI OCTUBRE UDC SAUDABLE

Día: 9 de octubre de 2020

### **CICLO DE CONFERENCIAS**

#### ***Trasferencia del conocimiento: de la Investigación a la Práctica profesional en diferentes ámbitos de la Fisioterapia***

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**

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

**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 Nogueras. 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**

DIRIGIDO A: estudiantes de grado, máster o doctorado, profesionales de la fisioterapia, público general.

HORARIO: 9:45 h a 14:30 horas

LUGAR: Salón de Actos de la Facultad de Fisioterapia. Campus de Oza s/n. Aforo máximo limitado a 70 asistentes en aplicación de las medidas de prevención COVID-19.

[Enlace al formulario de inscripción](#)

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

Día: lunes 12 de octubre de 2020

### **PUNTO INFORMATIVO**

### ***Asociación Española Contra el Cáncer***

DIRIGIDO A: público general.

LUGAR: hall de la Facultad de Fisioterapia

HORARIO: punto informativo permanente con folletos divulgativos

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

Día: **jueves 15 de octubre de 2020**

### **DINÁMICAS DE GRUPO**

### ***Nin + Nin – Hábitos de vida saludables en la prevención de las adicciones***

DIRIGIDO A: estudiantes de grado y máster y público general.

LUGAR: aula 7-A. Aforo limitado en aplicación del protocolo de prevención COVID-19.

HORARIO: 18:00 horas

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

[Enlace al formulario de inscripción](#)

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

Día: jueves 22 de octubre de 2020

## CHARLA MONOGRÁFICA



### *Vivir con linfedema*

**D<sup>a</sup>. María Araujo Rey**

Trabajadora social de la Asociación Galega de Linfedema

**D. Juan Manuel Lameiro Barreiro**

Presidente de la Asociación Galega de Linfedema

**D<sup>a</sup>. Ana Isabel Muras Mora**

Vocal de la Asociación Galega de Linfedema

DIRIGIDO A: estudiantes de grado, máster o doctorado, profesionales y público general.

HORARIO: 18:30 horas

LUGAR: Actividad no presencial a través de la plataforma MS *Teams* previa inscripción

[Enlace al formulario de inscripción](#)

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

**Día nacional universidades saludables**



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

Día: **jueves 29 de octubre de 2020**

**DIRECTO INSTAGRAM** 

**Quérote+ UDC. Sexualidad en la diversidad funcional**

DIRIGIDO A: público general

HORARIO: 19:00 horas

LUGAR: red social Instagram **@querote\_mais**

Equipo de profesionales de la Unidad Querote+ UDC

[Enlace al formulario de inscripción](#)

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

## RADAR COVID

*Con Sentidiño. Faíno!*

**RADAR COVID GALICIA**

**COIDÉMONOS**



**UDC Saudable**  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

**#DeténaPropagaciónnaUDC**

*Con Sentidiño*

**Radar COVID GALICIA**

**FEITO!**



**UDC Saudable**  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

**#DeténaPropagaciónnaUDC**

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

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

**Día nacional universidades saludables**



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

## ENTIDADES COLABORADORAS UDC SAUDABLE

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

**Fundación INGADA-VI Camino de la Diversidad,  
3 de Octubre, última etapa del camino sanabrés**

Vídeo:

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

Póster:

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



# VI Camiño da Diversidade



3 de Outubro de 2020

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

14 de octubre

Día nacional universidades saludables



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

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

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



# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

## *Campaña de Donación de Sangre ADOS-UDC*

### Unidades Móviles de la ADOS-SERGAS,

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

<p><b>DOA SANGUE</b> </p> <p> #sumateanonosoequipo</p> <p><b>CAMPUS DE ESTEIRO</b></p> <p><b>Mércores, 7 de outubro</b></p> <p>UNIDADE MÓBIL DIANTE DA FACULTADE DE ENFERMARÍA E PODOLOXÍA <b>9:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas</b></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><b>DOA SANGUE</b> </p> <p> #sumateanonosoequipo</p> <p><b>CAMPUS DE OZA</b></p> <p>UNIDADE MÓBIL NA ENTRADA PRINCIPAL DO CAMPUS DE OZA</p> <p><b>Martes, 13 de outubro</b> <b>15:30 a 21:00 horas</b></p> <p><b>Mércores, 14 de outubro</b> <b>9:30 a 14:30 e 15:30 a 21:00 horas</b></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 Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad 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 Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

## EVENTOS ORGANIZADOS EN LAS FACULTADES Y ESCUELAS DE LA UDC

Por campus y orden alfabético,

### CAMPUS DE A CORUÑA

- Facultad de Ciencias de la Salud, Campus de Oza
- Facultad de Economía y Empresa, Campus de Elviña
- Facultad de Filoloxía, Campus de A Zapateira
- Facultad de Fisioterapia, Campus de Oza

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

#### CAMPUS DE FERROL

- [Escuela Universitaria de Diseño Industrial, Campus de Esteiro](#)
- [Facultad de Enfermería y Podología, Campus de Esteiro](#)

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

**Día nacional universidades saludables**



**Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social**

## **OFICINAS, UNIDADES Y SERVICIOS UDC**

Por orde alfabético,

### **ESPAZO COMPARTIDO**



# VI Octubre UDC Saudable 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

**OFICINA DE COOPERACIÓN Y VOLUNTARIADO (OCV),  
OFICINA DE IGUALDAD DE GÉNERO (OIX) Y 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-mwgYCLo-WGwWJHmTFka1Jimy3PZduIHNUJ0M0MTDk3U1QxTFVxVVB0Q1k3QUNQV-FoNMS4u>



Organiza



Colaboran



# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad 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](http://gnhabitat.org)  
Dúbdas e comentarios: [inscripcion@gnhabitat.com](mailto: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 Octubre **UDC Saudable** 2020

14 de octubre

**Día nacional universidades saludables**



**Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social**

## UNIVERSIDAD SÉNIOR



# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

14 de octubre

**Día nacional universidades saludables**



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

## DÍAS NACIONALES SALUDABLES-OCTUBRO 2020

**10 DE OCTUBRE, DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL,  
MENSAJE OCTUBRE UDC SAUDABLE: "CONECTA CON LA VIDA"**

10 OUTUBRO  
DÍA  
INTERNACIONAL  
DA SAÚDE MENTAL

**UDC Saudable**  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA

OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

12 MESES,  
12 RETOS

170 años de historia

3 OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

**"CONECTA CA VIDA"**

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

**Día nacional universidades saludables**



**Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social**

**14 DE OCTUBRE, DÍA MUNDIAL DE LA DONACIÓN DE  
ÓRGANOS, TEJIDOS Y TRASPLANTES**

# VI Octubre UDC Saudable 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

PRECISAMOS TU SOLIDARIDAD

# DONAR SANGRE ES SEGURO

La vida de muchos enfermos depende cada día de ti.  
Intervenciones quirúrgicas, accidentes de tráfico o laborales, trasplantes de órganos, enfermos que padecen anemias, hemorragias, cáncer, leucemia...

- Espacios seguros**  
Las unidades móviles y los locales de donación cumplen todos los requisitos normativos de seguridad sanitaria.
- Material esterilizado y de un solo uso**  
Nuestra máxima prioridad es garantizar la seguridad de los donantes de sangre.
- Profesionales de confianza**  
Los profesionales que atienden a las personas que donan sangre, refuerzan las medidas de higiene y seguridad.
- Revisión de la salud**  
Siempre realizamos una revisión de salud de las personas que acuden a donar sangre para garantizar la seguridad de los componentes de la sangre.
- Responsabilidad**  
No acudas a donar sangre si en los últimos 15 días tuviste fiebre, tos o problemas respiratorios. Piensa en la seguridad de los enfermos que tienen que recibir tu sangre.
- Prevención**  
Lava las manos con frecuencia con agua y jabón. Evita tocar la nariz, boca o manos. Cuando tosas utiliza un paño desechable o tose en el interior del codo.

**ATENCIÓN!! CUANDO VAYAS A DONAR GUARDA MÍNIMO 1 METRO DE SEPARACIÓN EN LAS ZONAS DE ESPERA**

información: **900 100 828**  
donarsangre@udc.es | ados.org.es

#sumateanuestroequipo

# VI Octubre UDC Saudable 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

### 16 DE OCTUBRE, DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN



# VI Octubre UDC Saudable 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad 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 Riador (CUR), 2º andar, Tfno. 881014350  
Director: Prof. Sergio Santos del Riego  
ude.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/iglu/udesaudable/>  
Responsabilidade Social:  
Persoa/Comunidade/Contorno

### RED ESPAÑOLA DE UNIVERSIDADES SALUDABLES (REUS).

<https://www.unisaludables.es/reu/>

### RED IBEROAMERICANA DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD (RIUPS).

<http://riups.estudiantes.uv.es/riups/>

### ENTRA E DESCUBRE



**FACEBOOK UDC SAUDABLE**  
<https://www.facebook.com/UDC.Saudable>

# VI Octubre **UDC Saudable** 2020

## 14 de octubre

### Día nacional universidades saludables



Vicerrectorado del Campus de Ferrol y Responsabilidad Social

#### #Hastag-Etiquetas:

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

**Estrategia para hacer más visible la Promoción de la Salud Universitaria** en las diferentes redes sociales (Instagram, Facebook, Twitter).

**Se recomienda su utilización durante el VI Outubro UDC Saudable**, muy especialmente los días 7 y 14 de octubre de 2020, días nacionales de las universidades saludables y en la UDC, respectivamente.

