



As xestas florecen abundantemente na primavera, cubrindo montes e beiras de estradas cun manto de flores amarelas moi rechamante. Hai varias especies de xesta en Galicia, pero todas comparten esa cor amarela intensa que anuncia a chegada da primavera.

# OLA!!

## Newsletter

**NUTRICIONA  
UDC SAUDABLE  
VICERREITORÍA DO  
CAMPUS DE FERROL E  
RESPONSABILIDADE SOCIAL**

abril 2025

# Exames sen ansiedade: claves para xestionar a fame emocional

Vale, imaxina: biblioteca da UDC, apuntamentos por todas partes e ti coa cabeza a mil. De repente, un impulso: á máquina de autoventa. É a fame emocional, esa que non vén do estómago, senón do estrés dos exames.

En época de exames, a presión pode levar a buscar consolo na comida: chocolatinas, patacas... Parece un alivio, pero a longo prazo pode afectar a túa enerxía e concentración.

Como saber se é fame emocional? Aparece de súpeto, anhela algo específico e non desaparece aínda que esteas cheo ou chea.

Que facer? Pregúntate se tes fame de verdade. Busca outras vías para o estrés: un paseo, música, falar con alguén. Planifica uns petiscos máis saudables con froita ou froitos secos. Evita ter tentacións á vista. E lembra: se caes, non te castigues.

A próxima vez que sintas esa "fame" rara, pensa: que necesito de verdade? Ás veces, a resposta non está na comida.

Así que, lembra: a túa forzanon só se mide polas horas de estudo, senón tamén polo coidado que te dedicas. Nutre a túa mente con coñecemento e o teu corpo con equilibrio. Cada pequeno paso cara a unha xestión saudable da fame emocional é unha vitoria máis no teu camiño cara ao éxito. A por eses exames!

Emma Enríquez Merayo  
Directora de Nutriciona  
[udc.saudable@nutriciona.es](mailto:udc.saudable@nutriciona.es)



# CICLO DE CONFERENCIAS

CURSO ACADÉMICO 24-25

## Abril

- 1- abril. Facultade de Ciencias do Deporte e a Educación Física: Nutrición para as persoas deportistas.



## Maio

- ETS de Náutica e Máquinas, Tema: A vitamina D e o seu impacto na saúde.
- Facultade de Filoloxía e Facultade de Turismo, Tema: "Alimentación vexetariana ou vegana: como facela correctamente".



# ESCOLA DE ALIMENTACIÓN

II edición da Escola de Alimentación UDC Saudable

Terceiro curso (10 horas) sobre DIFERENTES TIPOS DE FAME impartido os días 10, 24 e 29 de abril no Centro Universitario de Riazor.



## Microvídeos sobre patoloxías

En colaboración con diversas entidades



## Microvídeos sobre alimentación e promoción da saúde

En colaboración con estudantes e persoal bolseiro da UDC Saudable



## Infografías e contido divulgativo - redes sociais

*¡Siguenos!*



@udc.saudable

**UDC\_Saudable\_oficial**  
 Universidad  
 Universidade da Coruña  
 Promoción da Saúde  
 😊 Benestar Bio-Psico-Social  
 🥗 Nutrición  
 ... más  
[www.udc.es/gl/udcsaudable](http://www.udc.es/gl/udcsaudable)

**5 consellos para un PICNIC SAUDABLE**

- LEVA FROITAS**  
As que máis che gusten. Podes utilizar un recipiente hermético.
- BOCATAS INTEGRAIS**  
Escolle un pan integral e engádelle de recheo aguacate, tomate, leituga, proteína...
- HIDRATACIÓN**  
Auga, auga aromatizada con froita, herbas aromáticas...
- EVITA PLÁSTICOS**  
Utiliza utensilios reutilizables e envases de vidro.
- CRUDÍTES DE VERDURAS**  
Leva snack de cenorias pepino ou pementos en tiras, e acompañaos co hummus!



HR EXCELLENCE IN RESEARCH



### MESAS INFORMATIVAS

- **Marzo.** Facultade de Ciencias da Educación: resolución de dúbidas acerca da alimentación con contido divulgativo a disposición das persoas usuarias asistentes.

### COMUNICACIÓN E DIVULGACIÓN

- Infografías e vídeos divulgativos sobre nutrición, alimentación e vida saudable.
- Microvídeos sobre alimentación para persoas con patoloxías (en colaboración coas entidades da Comisión UDC de Comunidade e Saúde - Rede de Entidades UDC Saudable).
- Microvídeos coa participación activa de alumnado da UDC.
- Boletín periódico con contido vencellado á alimentación e vida saudable.

**UDC Saudable**  
UNIVERSIDADE DA CORUÑA



### EXPOSICIÓNS TEMÁTICAS

- **Nos próximos meses...** Exposición temática sobre alimentación en período de exames, tribunais e oposicións.

### ÁREA DE DEPORTES

- **Para o PTXAS, PDI e PEC da UDC.** Receitas saudables no marco do programa PeM da UDC.

 PAUSA EN MOVEMENTO

### SUSTENTABILIDADE

- Promoción de hábitos saudables no marco dos programas GREEN CAMPUS da UDC (eixe 6: Alimentación saudable).

### SEMINARIOS TEÓRICO-PRÁCTICOS

- Seminario teórico-prácticos na UNIVERSIDADE SÉNIOR (Campus de Ferrol).

  
A CORUÑA / FERROL

## Entrevista con Iván Darío

Fundación Edex, docente da Escola Iberoamericana de Habilidades para a Vida e ata hai un mes, coordinador da Comisión de Habilidades para a Vida da Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras da Saúde, RIUPS.



En 1993, a Organización Mundial da Saúde (OMS) formula a Iniciativa internacional de educación en habilidades para a vida (HpV). Trátase de promover dez destrezas psicosociais para ser máis competentes fronte aos retos do mundo moderno: autoconñecemento; empatía; comunicación asertiva; relacións interpersoais; toma de decisións; manexo de problemas e conflitos; pensamento creativo; pensamento crítico; manexo de emocións e sentimentos; e manexo de tensións e estrés.

Para falar do seu sentido na vida universitaria, temos como entrevistado a Iván Darío Chahín, da Fundación EDEX, docente da Escola Iberoamericana de Habilidades para a Vida e ata hai un mes, coordinador da Comisión de Habilidades para a Vida da Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras da Saúde, RIUPS.



### «Habilidades para a Vida» é unha proposta recente como o suxire o feito de que a iniciativa da OMS aparecera hai 30 anos?

Este é un saber antigo, madurado por distintas culturas e ao longo de moitos anos. Margaret Mead, antropóloga norteamericana, dicía que o signo máis antigo de civilización humana que atopara era «un fémur fracturado e curado» por quedá conta dun ser humano antigo que tivo a alguén que o coidou, lle deu abrigo e comida e que pertencía a un grupo organizado que protexía as persoas que formaban parte dela. Isto significa que o signo máis antigo de civilización humana non é outro que o coidado e a cooperación. Nese camiño de cooperar e coidar fomos desenvolvendo destrezas como a capacidade de escoitar que necesita a outra persoa, de inventar algo que non existe, de poñer en dúbida, de expresar o que sentimos, de requirir, de traballar en equipo para vencer unha fera que nos ameaza ou para levantar un rañaceos. Son moitos anos e con eles moitas destrezas as que nos permitiron avanzar polo camiño da convivencia desde a prehistoria ata agora. Así que, respondendo a pregunta, estas habilidades son tan antigas coma este fémur.

O que sucede «recentemente», no ano 1993, é algo interesante. Un equipo de persoas investigadoras sobre o comportamento humano recibe un encargo da OMS: analizar investigacións de programas centrados en educar ante o desafío das drogas. Das súas análises resulta o que hoxe coñecemos como “habilidades para a vida”, unha proposta cientificamente sólida, coherente, atractiva e coa flexibilidade suficiente para se adaptar a contextos sociais, culturais e económicos diversos.

Ao poñelas en práctica foi evidente que servían no persoal para afrontar desafíos como o das drogas e no colectivo para incidir na convivencia e transformar desigualdades e inequidades. Estas habilidades non as inventou a OMS, o seu acerto foi agrupalas, facer notar que se poden fortalecer no persoal e no colectivo que o ámbito educativo é un escenario estupendo para a dita aprendizaxe, en especial pola convivencia que alí se presenta.



## Entrevista con Iván Darío

Fundación Edex, docente da Escola Iberoamericana de Habilidades para a Vida e ata hai un mes, coordinador da Comisión de Habilidades para a Vida da Rede Iberoamericana de Universidades Promotoras da Saúde, RIUPS.



### É que aprendemos desde entón?

Que as habilidades para a vida non son un coñecemento para ensinar «a» senón de aprender «entre», que nos implica a todas as persoas, non só especialistas na materia. Son do campo do saber-facer e fortalécense no día a día, coa práctica, aproveitando os desafíos propios da vida cotiá para aprender. Tamén sabemos que non son fórmulas que se transmiten e que aseguran que todo vai estar ben. Son destrezas que se fortalecen para que cada persoa e cada grupo dispoña de máis e mellores recursos para afrontar os desafíos que se presenten.

### De que tipo de desafíos falamos?

Dos propios da vida de calquera persoa, como unha oferta de drogas, unha decepción amorosa, a aparición no noso contorno de persoas distintas que saen do marco da «normalidade», do auxe dos discursos de odio que descualifican e se contaxian, de saber traballar con persoas e profesionais distintas, de aprender a non xulgar a quen vota distinto, de inventar un ingreso porque o emprego se esgota ou de mirar de fronte realidades como o aumento da pobreza ou a desigualdade. As HpV non teñen unha receita para cada caso, o que fan é fortalecer a nosa capacidade para ser fortes e flexibles, críticos e creativos, capaces de expresar e de escoitar, segundo as circunstancias e buscando o coidado e a cooperación, tecendo beneficio persoal e colectivo.

### Unha persoa vén á universidade para buscar un saber disciplinar, por exemplo, detectar enfermidades, deseñar vivendas ou manexar bases de datos. Por que ten sentido para ela dedicarlle tempo ás HpV?

Cando saian traballar atoparán, entre outras, a esixencia de o facer en equipo con persoas de mundos e profesións distintas. Sabelo facer faraa máis produtivas, menos expostas aos riscos laborais psicosociais e aumentará a súa capacidade de estar ben no seu traballo.

Tamén porque, ademais de profesionais dunha área, o somos das relacións humanas. Convivimos con outras persoas, na rúa, na casa, no traballo, e para ter calidade nese vivir necesitamos algo máis que o saber dunha profesión. Non é suficiente coa «universidade da vida», necesitamos oportunidades frecuentes e cotiás para as fortalecer, en interacción con outras persoas, experimentando que sentido poden ter para cada persoa e para o grupo. Para seguir polo camiño de coidar e cooperar, necesitamos ser cada vez máis destros na arte de facer unha pausa, escoitarme e expresarme, escoitar outras persoas, concertar, crear e pensar criticamente.

### Para rematar, soa raro que falemos de cooperación nun mundo que volve ter guerras, exclusións e inequidades por todas as partes.

Raro? Mellor diría urxente. É agora cando máis creatividade necesitamos para competir menos e colaborar máis; para poñer en dúbida os discursos que só convidan ao consumo e á discriminación; para ler as emocións propias e alleas e saber como dicir quérote, necesito axuda, síntome atafegada, teño medo. Porque non se trata de convivir querendo ter sempre a razón, senón de aprender a razoar xuntas.

[riups.org](http://riups.org) [edex.es/](http://edex.es/) [habilidadesparalavida.net/modelo.php](http://habilidadesparalavida.net/modelo.php)  
[escuela.habilidadesparalavida.net/](http://escuela.habilidadesparalavida.net/) <https://www.facebook.com/escuelahabilidadesparalavida>  
[habilidadesparalavida.net/evidencias.php](http://habilidadesparalavida.net/evidencias.php)

Educar para vivir, educar para convivir.



# Entrevista con Ana Vázquez

Presidenta da Liga Reumatolóxica Galega (LRG)

Chamome Xoán, teño 18 anos e me acaban de diagnosticar unha enfermidade autoinmune.

## Que tres consellos principais me dariades dende a Liga Reumatolóxica Galega?

Primeiramente quero destacar que nas tres últimas décadas houbo unha revolución dos tratamentos farmacolóxicos e non farmacolóxicos con respecto ás enfermidades autoinmunes e moi principalmente as raras, co cal, moitas enfermidades van estar controladas e mitigadas. Se a isto lle engadimos o coñecemento sobre as disciplinas non farmacolóxicas, temos que dicir que a calidade de vida é moi diferente á de hai trinta anos. Debes ter en conta os bos hábitos saudables. O tabaco, o alcol, a alimentación e o exercicio son básicos. Debes programar tamén un bo cronograma ocupacional para continuar mantendo a saúde o máximo tempo posible. Tamén debes ter en conta actividades e proxectos propios da túa idade adaptados a unhas boas condicións de vida.



Por exemplo se vas estudar, ten en conta que actividades ou exercicio laboral son os máis indicados para a túa patoloxía, e se vas viaxar, programa que países teñen acordos con España para que nunca che falte a asistencia sanitaria nin os tratamentos farmacolóxicos.

## Que pautas tería que seguir para poder continuar saíndo de festa polas noites?

Hai que adaptar os ciclos vitais ás actividades propias desa idade, pero tendo en conta que as túas condicións de saúde son básicas porque a fragilidade é maior. Non está rifado ser novo ou nova con saír a pasalo ben, mais debes ter en conta que pola noite aumentan as posibilidades de cansazo e aparición da dor. Por suposto, o alcol, as drogas ou o tabaco son moi nocivos. Para toda a poboación independentemente da idade que se teña, pero se tes unha doenza, e máis de orixe autoinmune, as posibilidades de empeoramento son maiores. Socialmente, está ben visto, pola pertenza ao grupo, facer o mesmo que os outros mozos e mozas e por iso moitas persoas imitan malos hábitos para non seren rexeitadas, pero a nosa pregunta é, se ti rexeitarías unha persoa que decide levar unha vida saudable ou todo o contrario, admiraríala. É moi importante que mires tamén os prospectos das terapias farmacolóxicas para ver que incompatibilidades tes e consultes co teu profesional médico ou médica de cabeceira, co persoal de enfermaría ou asociación de pacientes.

## Poderei viaxar como calquera outro compañeiro ou compañeira?

Existen actualmente multitude de formas de viaxar por estudos dunha forma segura. O programa Erasmus Plus está pensado precisamente para persoas que teñen condicións especiais. Recomendámosche que o consultes na túa asociación ou na túa facultade. Estes programas permiten ás entidades teren un maior control dos lugares que van ser receptores. Do mesmo xeito que cobren excepcións tales como volver máis veces ao teu propio fogar viaxar puntualmente a unha persoa que che poida axudar se algo non se torce. Existen tamén moitas entidades que organizan viaxes e convivencias con mozas e mozos con situacións parecidas e ofrecen un maior soporte. Se o fas pola túa conta, debes estudar aspectos do tipo: como organizar o teu tratamento, como é a túa tarxeta sanitaria, isto é, que coberturas ten, se tes a posibilidade de pedir asistencia a unha organización ou asociación que teña convenio coa miña en España etc.

# Entrevista con Ana Vázquez

Presidenta da Liga Reumatolóxica Galega (LRG)



## Como poderei seguir acudindo as clases da universidade e seguir o ritmo do resto?

Suxerimos que contactes coa oficina para o alumnado con diversidade da túa facultade ou universidade. Cada vez máis as universidades están preparadas para acoller alumnado con diversidade. Propoñen uns protocolos, organízanse co profesorado, teñen en conta todas as limitacións... Tamén están en contacto coas organizacións de pacientes e sempre hai unha proposta a cada demanda. Hoxe en día existe a posibilidade de seguir as clases a través de métodos telemáticos que ofrecen a posibilidade de levar ao día a materia. En calquera caso, moitas entidades, entre elas a nosa, seguimos concienciando as administracións para que se fagan protocolos educativos máis acordes con cada casuística.

## Como poden apoiarme os meus amigos e amigas?

Unha patoloxíadeixa de ser descoñecida cando se coñece. E aínda que isto é moi obvio, a nosa experiencia é que nunca se visibilizan as patoloxías que temos. Hai un século era anecdótica a cantidade de mozos e mozas que chegaban á universidade con algún tipo de discapacidade. Hoxe en día non hai facultade que non teña algún alumno ou alumna nestas condicións, de modo que xa non nos estraña ver diversidade porque xa forma parte da nosa sociedade e da nosa comunidade. Cando podo contarlles aos demais que me pasa e como reaccionan é moito máis fácil que o integren tamén. A inclusión tamén parte de nós mesmos/as: se eu me mostro inclusivo, ensínolle ao mundo como debe comportarse.

## Podo continuar facendo deporte coma ata agora?

O deporte sempre é bo, pero hai que saber cando debo facelo. En momentos que se agudizan as enfermidades normalmente a dor impide facer deporte, mais tamén se aconsella que se diminúan os deportes de impacto. O exercicio físico e o deporte son cousas diferentes. Nese momento o mellor non podo xogar ao fútbol, pero si podo dar paseos. Se cadra non podo prepararme para unha competición, pero debo saber que vai haber máis. A frustración é un mal hábito na enfermidade.

## Que pode facer a Liga Reumatolóxica Galega por min?

En primeiro lugar, quero salientar que tratamos cada persoa de maneira individual. Mantemos unha entrevista, para a partir dela abordar as necesidades e desde aí establecer uns obxectivos e unhas accións segundo o caso.

Pero se temos que aventurarnos, de forma xeral poderíamos brindarche terapia psicolóxica para poder ofrecerche técnicas de superación de dificultades, de posibles situacións complicadas, de frustración etc, así como axuda coa posible aparición de dor. Por outra parte, tamén axudamos con cronogramas ocupacionais, importantes para saber xestionar o noso día a día en función do noso estado xeral co fin que non nos quede de lado ningunha área da vida diaria como é a produtiva, o autocoidado e o ocio. E podemos tamén prestarche asesoramento con trámites administrativos que poidan xurdir coma adaptacións na universidade, solicitude de discapacidade, dependencia etc.

E por suposto, moita axuda, acompañamentos, colaboración e, en definitiva, ser un gran apoio.



Travesía de Orillamar 7. 15001 A Coruña

981 23 65 86 / 600 31 96 89

info@ligagalega.org



*"Coma sempre: o urgente non  
deixa tempo para o importante"*

Mafalda



@udc\_oficial

