



OLA!!

Newsletter

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

xuño 2024

A importancia dunha alimentación balanceada e unha axeitada hidratación en verán

A importancia dunha alimentación equilibrada e unha axeitada hidratación no verán

O verán é unha época do ano que trae consigo días máis longos, temperaturas elevadas e, para moitos universitarios, unha combinación de estudos intensivos, prácticas profesionais e actividades recreativas. Neste contexto manter unha boa alimentación e hidratación vólvese esencial non só para o rendemento académico, senón tamén para a saúde xeral e o benestar.

Impacto da calor no organismo

As altas temperaturas típicas do verán poden ter efectos significativos no corpo humano. A exposición prolongada á calor pode levar á deshidratación, un estado en que o corpo perde máis líquidos dos que inxire. A deshidratación pode causar síntomas como fatiga, mareos, dores de cabeza e, en casos severos, un golpe de calor, unha condición médica grave. Para o alumnado universitario estes síntomas poden interferir directamente coa capacidade de concentración, o rendemento en exames e a participación en actividades físicas ou sociais.

A importancia da hidratación

A hidratación adecuada é vital para manter as funcións corporais óptimas. A auga xoga un papel crucial na regulación da temperatura corporal, o transporte de nutrientes e a eliminación de toxinas. Durante o verán é recomendable aumentar a inxesta de líquidos para compensar a perda adicional por sudación. Aquí algúns consellos prácticos:

- Beber auga regularmente: manter unha botella de auga a man e beber frecuentemente, mesmo antes de sentir sede.
- Consumir froitas e verduras ricas en auga: alimentos como sandía, melón, cogombro e laranxas non só hidratan, senón que tamén achegan vitaminas e minerais esenciais.
- Evitar bebidas deshidratantes: limitar o consumo de alcol, café e bebidas azucradas, xa que poden aumentar a perda de líquidos.

Nutrición equilibrada no verán

Unha boa alimentación é igualmente importante para afrontar o verán universitario con enerxía e vitalidade. Os cambios na rutina e a dispoñibilidade de alimentos poden tentarnos a optar por comidas rápidas e pouco saudables, pero é crucial manter unha dieta equilibrada. Aquí algúns aspectos clave:

1. Incluir unha variedade de nutrientes: unha dieta rica en froitas, verduras, proteínas magras, grans enteiros e graxas saudables asegura que o corpo reciba todos os nutrientes necesarios para funcionar correctamente.
2. Optar por comidas lixeiras e frecuentes: as comidas pesadas poden causar somnolencia e malestar en climas cálidos. É mellor optar por porcións máis pequenas e frecuentes.
3. Aproveitar os alimentos de tempada: o verán ofrece unha ampla variedade de froitas e verduras frescas. Incorporar estes alimentos non só mellora a saúde, senón que tamén pode ser máis económico.

En definitiva, o verán pode ser un desafío, pero cunha boa alimentación e hidratación é posible manterse saudable, enérxico e enfocado. Adoptar hábitos saudables non só mellora o benestar xeral, senón que tamén optimiza o rendemento académico e a calidade de vida. Así que este verán, lembra nutrir o teu corpo e manterte hidratado para gozar plenamente desta tempada vibrante e produtiva.



Programa de deportistas de alto nivel da Universidade da Coruña (DANUDC)

Nutrición e lesións

8 de maio

Psicoloxía no deporte

23 de maio



Curso sobre Etiquetaxe Nutricional e Compra Saudable

Centro Universitario de Riazor (CUR)

- *Presencial*
- *11 e 13 de xuño de 2024 de 16 a 19h*



Programas Green Campus

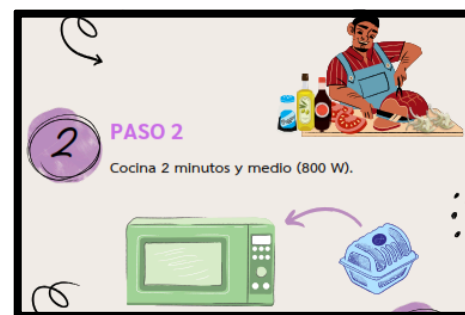
O programa Green Campus é unha iniciativa da Foundation for Environmental Education (FEE) para potenciar os valores de educación ambiental no ámbito universitario.

O programa está conformado por dez áreas temáticas, entre as que se atopa a número 6, vencellada cos "Hábitos, rutinas e estilos de vida saudables".

Neste curso 2023/24, a Oficina de Sustentabilidade da UDC (antes coñecida como OMA) liderou o desenvolvemento de distintas accións neste área para 7 Green Campus.

GREEN CAMPUS ECONOMÍA E EMPRESA

Información sobre produtos de tempada e receitas saudables para rematar nos microondas dispostos nun espazo adicado da facultade.



GREEN CAMPUS RIAZOR

Proxección de contidos saudables, consellos e recomendacións nas pantallas de televisión existentes na ETS de Náutica e Máquinas do campus de Riazor.



GREEN CAMPUS CIENCIAS COMUNICACIÓN

Información nutricional aos usuarios/as da Facultade de Ciencias da Comunicación respecto dos produtos dispensados nas máquinas de venda automática a través dun código QR.



Programas Green Campus

GREEN CAMPUS DE FERROL

Espazo dedicado á promoción de hábitos saudables no campus de Ferrol con ideas e consellos para levar unha alimentación equilibrada e axeitada.

<https://nutriciona.es/udc-green-campus-ferrol-2024/>



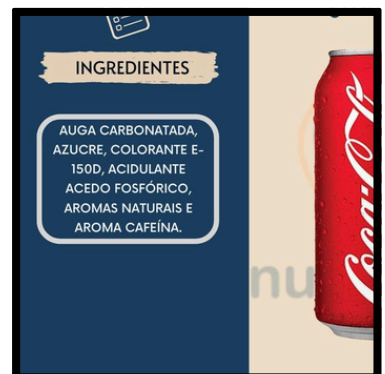
GREEN CAMPUS DE CIENCIAS DA EDUCACIÓN

Acción divulgativa vencellada coa etiquetaxe nutricional dos alimentos, impartida os alumnos e alumnas da Universidade Senior da UDC.



GREEN CAMPUS FISIOTERAPIA

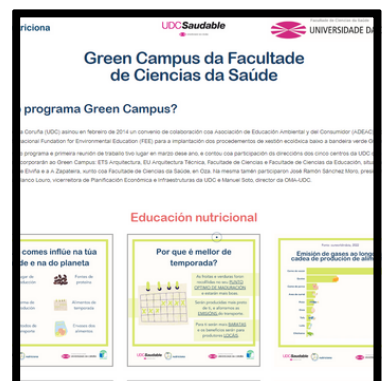
Información nutricional aos usuarios/as da Facultade de Fisioterapia respecto dos produtos dispensados nas máquinas de venda automática a través dun código QR.



GREEN CAMPUS DE CIENCIAS DA SAÚDE

Espazo adicado a promoción de hábitos saudables con ideas, tips e consellos para levar unha alimentación equilibrada e axeitada.

<https://nutriciona.es/udc-green-campus-ccsalud/>



Entrevista a Afrontemos

Dr. Valentín Escudero Carranza

Profesor de psicología e director da UIICF



UIICF

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN EN
INTERVENCIÓN Y CUIDADO FAMILIAR

Que é e como xurdiu este programa de atención psicolóxica para a comunidade UDC?

A idea xurdiu da pandemia, desde a Reitoría da UDC expúxose a necesidade dunha atención psicolóxica ante os efectos da covid na convivencia e na socialización dentro dos campus; percibíase unha posible afectación á saúde mental polas situacións de ansiedade que creaban as condicións da pandemia. Moi a finais de 2020 abrimos este programa sen poder predicir que demanda se podería xerar. Ofrecemos axuda de psicólogos/as especializados/as, cun tratamento breve ao que se podía acceder tanto en liña como presencialmente (naquel momento con todas as restricións de uso de máscaras, distancias, ventilación etc.).

E cal foi a resposta da comunidade UDC?

Atopámonos cunha demanda moito maior do esperado. Iso confirmou que a idea era un acerto e que había unha gran necesidade dese servizo. Só nas primeiras semanas xa superabamos as 50 solicitudes. Afortunadamente, a demanda foise graduando e ordenando posteriormente.

E como evolucionou ese servizo despois da pandemia?

Non deixou de ter demanda e fíxose evidente que é un servizo necesario e útil. Foi unha das consecuencias "boas" da covid: facernos ver que a saúde mental é esencial no contexto universitario e que un programa como Afrontemos é a resposta sensible e eficiente a esa realidade. Se queremos unha UDC saudable, a saúde mental é clave.

Como funciona Afrontemos na actualidade? É fácil acceder a esa atención?

Nos tres anos e medio que leva funcionando o programa (desde xaneiro de 2021 ata hoxe) máis de 600 persoas puxéronse en contacto con Afrontemos por correo electrónico (interfam@udc.gal) ou por teléfono (646 102 004) e máis de 340 persoas realizaron a atención psicoterapéutica. A modalidade de tratamento en liña é lixeiramente superior á modalidade presencial (55 % en liña fronte a un 45 % presencial).



Tedes un equipo especializado para toda esa atención?

Somos un equipo de 4 psicólogas e 3 psicólogos (aínda que con diferentes niveis de dedicación ao programa) altamente especializado en psicoterapia e con acreditacións de psicología clínica e psicología sanitaria. O edificio no que se sitúa a UIICF (Unidade de Investigación en Intervención e Coidado Familiar), que é a sede física de dirección e atención para o programa, está tamén acreditado como centro sanitario (de psicología) polo Sergas.



Entrevista a Afrontemos

Dr. Valentín Escudero Carranza
Profesor de psicoloxía e director da UIICF



UIICF UNIDAD DE INVESTIGACIÓN EN INTERVENCIÓN Y CUIDADO FAMILIAR

E os resultados son bos?

Estamos comprometidos coa calidade e a eficacia. Facemos medicións ao comezo e ao finalizar o tratamento. Agora xa temos datos suficientes para iniciar un estudo de eficacia. Os datos que analizamos ata o de agora mostran uns resultados moi bos. Pero imos xerar, no vindeiro curso, análises rigorosas para confirmalo. Por exemplo, facemos un seguimento telefónico, aos 6 meses de terminar o tratamento, con todas as persoas que recibiron atención psicolóxica; ese seguimento indica unha satisfacción positiva que supera o 90% e unha eficacia clínica que supera o 80%.

Polo que vés explicando a atención é individual, non hai terapias grupais?

Esa é unha liña que comezaremos a partir de setembro. Non tanto terapias de grupo como talleres que denominamos “psico-educativos”. Son obradoiros para grupos de ente 10 e 20 participantes que ofrecen directrices prácticas para temas como a xestión da ansiedade ou o manexo das relacións tóxicas; mesmo imos ofrecer un taller que levará por título “Primeiros Auxilios en Saúde Mental”.

Crees que servizos como Afrontemos van instaurar de forma xeneralizada nas universidades españolas?

Creo que é unha tendencia clara e xa hai anos que hai iniciativas similares noutras universidades, aínda que son servizos moi diversos en canto ao seu enfoque e maneira de estruturarse. Existe unha asociación (AESPPU, Asociación Española de Servicios Psicológicos e Psicopedagóxicos Universitarios) da que formamos parte e que ten a misión de impulsar este tipo de servizos con garantías de calidade científica. Dentro dese contexto Afrontemos ten un modelo que destaca precisamente pola súa eficiencia e aplicabilidade no contexto universitario.



Datos de contacto AFRONTEMOS:

Afrontemos: Atención psicolóxica na UDC

Campus de Esteiro - antigo edificio CIT II
15403 Ferrol
Tfno: 646102004

www.uiicf.net
correo: interfam@udc.gal



Entrevista a Asotrume

María Filgueira Lorenzo
Educatora Social



Un dos obxectivos da entidade é o de animar a poboación para facerse doante de medula ósea, pero que requisitos débense reunir?

Debes ter entre 18 e 40 anos no momento da inscrición no Rexistro Xeral de Doantes de Medula Ósea, xestionado pola Fundación Josep Carreras, ademais de pesar máis de 50 kg e gozar, en liñas xerais, de boa saúde (non ter diabetes, hipertensión descontrolada etc.).

Como é o proceso para doar medula ósea?

É moito máis sinxelo do que a xente pensa. Non ten nada que ver con esa imaxe que aínda perdura no imaxinario común, da punción lumbar na medula espiñal. Esa é unhas das loixadas ou boatos contra os que loitamos en Asotrume. A medula ósea é un tecido esponxoso que se sitúa no interior dalgúns ósos planos do noso corpo (como o esterno, o cranio ou as cristas ilíacas das cadeiras). É nese tecido onde aniñan as células nai, que é o que verdadeiramente doas. O proceso de extracción é por aférese, máis parecido á doazón de sangue, pero máis lento. Só nunha pequena porcentaxe, se extraen as células nai de maneira directa das cristas ilíacas (se isto fose o mellor para o/a paciente). O primeiro é informarse ben e saber que só te van chamar se hai un paciente con quen es compatible. Por iso é tan importante aumentar a base de persoas que doan para que haxa máis posibilidades de compatibilidade. Eu recomendo inscribirse na páxina de ADOS ou directamente na Fundación Josep Carreras. É un proceso altruísta e completamente anónimo.

Se é un proceso anónimo, que ocorre con esas campañas mediáticas que solicitan doante para tal ou cal persoa?

Pois, que realmente, só xeran "ruído" e confusión na cidadanía. A desesperación de moitas familias e os intentos dos medios por contribuir a "acelerar o proceso" e que aparezan esas células canto antes, fomentan que as persoas se inscriban sen coñecer detalladamente que están a facer, crendo que doan a ese menor en concreto. Cando decides inscribirte como doante, tes que saber que nunca vas coñecer a persoa a quen doas. Que pode estar en calquera parte do mundo, non só en España.



Como pode o alumnado universitario colaborar con Asotrume?

Ademais de inscribíndose como doadora no REDMO, solicitando charlas informativas sobre o cancro hematolóxico, a doazón etc., tamén se pode colaborar botando unha man en mesas informativas, vendendo lotaría, celebrando pequenos eventos, compartindo en redes sociais, e mesmo aprendendo se a súa futura profesión pode ser a de colaborar neste sector. No meu caso son educadora social, pero o equipo técnico de Asotrume está profesionalizado e é multidisciplinar: traballo social, psicoloxía... mais penso que socioloxía, enfermaría, maxisterio, informática... todas as profesións teñen cabida tamén no terceiro sector. Falamos?



Entrevista a Asotrume

María Filgueira Lorenzo
Educatora Social



Quen somos?

Asotrume é a Asociación galega de Persoas Transplantadas de Medula Ósea e Enfermidades Oncohematolóxicas, de utilidade pública, que nace en 2013, da man dunha paciente, cos seguintes obxectivos: Acompañar e dar apoio psicosocial a pacientes e familiares no seu proceso oncohematolóxico.

Datos de contacto ASOTRAME:

 Ferrol Tel. 698 130 684 C/ Chile, 2-4, Entresuelo Derecha, 15404 Ferrol	 Narón Tel. 698 130 684 C/ Cuatro Caminos, s/n Local Social	 Culleredo Tel. 698 130 684 C/ Manuel Azaña, S/N, Edificio Escada – O Burgo
 Santiago de Compostela (CHUS) Tel. 604 021 248 Tel. 699 856 173 Espacio Asociativo do Paciente. Complexo Hospitalario Universitario de Santiago. Choupana, S/N.	 Santiago de Compostela Tel. 604 021 248 Tel. 699 856 173 Casa das Asociacións de Benestar Social (CABES). C/ Manuel María, Nº 6, Planta 3º, Despacho Nº 3.	



**SE TES ALGUNHA IDEA O PROPOSTA RELACIONADA
COA NUTRICIÓN E OS BOS HÁBITOS SAUDABLES E
GUSTARÍACHE QUE A UDC SAUDABLE A VALORASE
PARA O PRÓXIMO CURSO, COMPÁRTEA CONNOSCO EN:
NUTRICIONA.UDC.SAUDABLE@NUTRICIONA.ES**

**XUNTOS CONSTRUÍMOS UNHA UNIVERSIDADE MÁIS
INCLUSIVA, PARTICIPATIVA E SAUDABLE.**



NON PERDAS NADA!

SÉGUENOS NA CONTA [UDC.SAUDABLE](https://www.instagram.com/udc_saudable)

VÉMONOS NO PRÓXIMO CURSO!

