

5 xullo 2024
Número 9

Obesidade
Zero
en Galicia
REGAPS

Rede Galega
de Promoción
da Saúde

Venres saudable

Consellos de viaxe

Coa tempada de verán chegan as vacacións e, debido ao aumento de desprazamentos a países exóticos e tropicais ao longo dos últimos anos, resulta oportuno facer un recordatorio sobre algúns consellos de viaxe. Aínda que os riscos sanitarios asociados coas viaxes son maiores para certos grupos como bebés, mulleres embarazadas, persoas maiores, inmunodeprimidos ou persoas con patoloxías de base, convén facer fincapé nalgunhas recomendacións xerais para toda a poboación. **Preme aquí para máis información.**



Praias sen fume

A Rede Galega de Praias sen Fume é unha iniciativa da Dirección Xeral de Saúde Pública que xorde co obxectivo de aumentar os espazos sen fume ao aire libre, cambiar a percepción social sobre o tabaco, reforzar o papel modélico positivo dos adultos fronte á infancia e promover praias que respecten e coiden o ambiente. A iniciativa tamén inclúe a sinalización e a realización de actividades para reducir o tabaquismo e a exposición ao fume ambiental, contribuíndo a unha sociedade máis saudable. Actualmente conta con 82 concellos e 242 praias adheridas. **Preme aquí para máis información.**



galegias programa de promoción de vida sen tabaco XUNTA DE GALICIA

Proxectos colaborativos para a promoción de hábitos saudables entre a mocidade galega

2024

Estudo dos hábitos saudables de autocoidado, alimentación e actividade física entre a poboación infantil e xuvenil galega con diabetes tipo 1

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia



CODINUGAL Colexio Oficial de Dietistas Nutricionistas de Galicia



Estudo dos hábitos saudables entre a poboación infantil e xuvenil galega con Diabetes Mellitus tipo 1

O estudo promovido por ANEDIA e coa colaboración de diferentes colexios profesionais analiza os hábitos saudables de nenos, nenas e mocidade galega con diabetes tipo 1. Cunha mostra de 177 participantes, destaca áreas de mellora en alimentación e actividade física. Os resultados revelan deficiencias na calidade de atención en centros educativos e deportivos, así como na frecuencia de consumo de verduras e no exercicio regular. Este traballo busca guiar as futuras intervencións e políticas de saúde para mellorar a calidade de vida desta poboación.

Preme aquí para máis información.

A Coruña e Cee

- **Fisterra en marcha contra o cancro**

Lugar: Praza da constitución (Fisterra). *Data e hora:* 13/07 ás 10:00 h. *Dirixida á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#)

- **Charla sobre Lactancia Materna (Alma Lactancia)**

Lugar: CSC de Mera (Oleiros). *Data e hora:* 12/07 ás 10:30h. *Dirixido á* poboación xeral.

Santiago de Compostela e Barbanza

- **Charla sobre Prediabetes e Diabetes**

Lugar: CS Concepción Arenal (Santiago). *Data e hora:* 16/07 ás 12:00 h. *Dirixida á* poboación xeral.

- **Camiñadas Saudables (Concello de Outes)**

Lugar: Ver [aquí](#). *Data e hora:* Varios. *Dirixido a* persoas maiores.

Ferrol

- **Recomendacións para desfrutar do verán seguindo unha alimentación saudable**

Lugar: Casa da cultura de Fene. *Data e hora:* 17/07 ás 12:00 h. *Dirixida á* poboación xeral.

- **Andainas saudables. (CS Caranza e Asociación de Diabéticos de Ferrolterra)**

Lugar: CS Caranza. *Data e hora:* 5 e 19/07. *Dirixida á* poboación xeral. *Inscripción necesaria*

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

- **O meu proceso oncolóxico**

Lugar: La Ferretería Eventos&Co. (Lugo). *Data e hora:* 18/07 ás 17:00 h. *Dirixida a* pacientes oncolóxicos e coidadores.

- **III Andando e Correndo pola Vía Künig**

Lugar: Praza do Concello de Baralla. *Data e hora:* 14/07 ás 10:00 h. *Dirixida á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#)

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

- **Seguridade alimentaria e coidados fronte a calor (CS O Carballiño)**

Lugar: Casa do Concello de Irixo. *Data e hora:* 08/07 ás 12:00 h. *Dirixida á* poboación xeral.

- **Microandaina + Pílula Saudable**

Lugar: CS Ribadavia. *Data e hora:* 18/07 ás 19:00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

Pontevedra e O Salnés

- **2ª Travesía a Nado #PoloDano Cerebral**

Lugar: Praia do Preguntoiro, Vilaxoán (Vilagarcía de Arousa). *Data e hora:* 06/07 ás 17:30 h. *Dirixida á* poboación xeral. Inscríbete [aquí](#).

- **IX Ruta BTT dos Callos de Meis**

Lugar: Praza de España (O Mosteiro). *Data e hora:* 14/07 ás 09:00 h. *Dirixida a* maiores de 12 anos. Inscríbete [aquí](#).

Vigo

- **Paseos de saúde... e moito máis**

Lugar: Camiño Maceiras (Redondela). *Data e hora:* varias datas ás 09:00 h. *Dirixida á* poboación xeral.

- **Andainas no Rosal**

Lugar: CS do Rosal. *Data e hora:* varias datas ás 08:30 h. *Dirixido á* poboación xeral.