

Venres saudable

Combatendo a calor

Durante o verán de 2023 estimáronse 3.009 defuncións atribuíbles ao exceso de temperatura a nivel estatal, producíndose o 66% delas durante o mes de agosto. O 90% das defuncións concentrouse no grupo de maiores de 74 anos, con especial relevancia nas comunidades de Madrid e Galicia, con 194 e 121 defuncións atribuíbles ao exceso de temperatura por 100.000 habitantes, respectivamente.

Preme aquí para máis información.



Protéxete
Pasea con gorra, cremiña e só coa fresca.

Hidrátate
Auga todo o intre aínda que non teñas sede.

Refréscate
Remóllate, vai pola sombra e leva roupa lixeira.

Un verán de coidado  

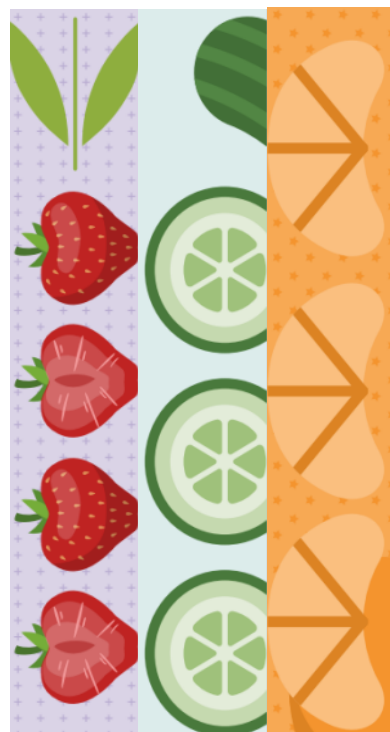
Un verán de coidado  

Un verán de coidado  

Merendas saudables

Manter unha alimentación saudable no verán é esencial para gozar ao máximo desta época do ano. Este boletín ofrece consellos prácticos para logralo, destacando a importancia dunha boa hidratación, o consumo de froitas e verduras frescas, e a incorporación de proteínas magras. Ademais, proporciónanse ideas de merendas saudables como froitas frescas, froitos secos, pauños de verduras con crema de garavanzos e iogur con froitas. Todo isto axuda a manter a enerxía e o benestar durante as vacacións:

Preme aquí para máis información.



Humanización e lactación

Do 1 ao 7 de agosto celébrase a Semana Mundial da Lactación Materna. Nesta liña, a asociación sen ánimo de lucro IHAN (Iniciativa para a Humanización da Asistencia ao Nacemento e á Lactación) promove a adopción de boas prácticas nos centros sanitarios para apoiar o parto humanizado e a lactación exclusiva dende o nacemento. Entre as súas funcións atópanse a acreditación de centros sanitarios e a mellora da formación dos profesionais da saúde nesta materia. Dende o 2009, IHAN España outorga o galardón do Hospital Amigo do Neno, o cal debe cumprir con "Dez pasos cara a unha feliz lactación natural". En Galicia existen varios centros sanitarios en distintas fases de acreditación, entre os que se inclúen os hospitais de Ferrol, Lugo, Santiago, Vigo e O Salnés.

Preme aquí para máis información.

A Coruña e Cee

• Zas a pé

Lugar: Praza do Concello (Zas). *Data e hora:* 03/08 ás 09:30 h. Dirixida á poboación xeral. Inscríbete aquí.

• Tecendo o liño

Lugar: Castelo de Vimianzo. *Data e hora:* 17/08 ás 11:00 h. Dirixido á poboación xeral e menores a partir de 8 anos acompañados. Inscríbete aquí.

Santiago de Compostela e Barbanza

• XXIX Travesía a nado

Lugar: Praia de Coroso (Ribeira). *Data e hora:* 15/08 ás 11:00 h. Dirixida á poboación xeral a partir dos 11 anos. Inscríbete aquí.

• Andaina Santa Compañía 2024

Lugar: Área Recreativa de Campo Maneiro (Taragoña-Rianxo). *Data e hora:* 17/08 ás 22:45 h. Dirixido á poboación xeral. Inscríbete aquí.

Ferrol

• Ximnasia de mantemento o aire libre para toda a familia.

Lugar: Paseo Marítimo de San Valentín (Fene). *Data e hora:* Luns, Mércores e Venres laborables de agosto ás 09:45 h. Dirixida á poboación xeral.

• Gulivert Fest. Carreira de orientación

Lugar: Área Recreativa Muíño de Pedroso. Pedroso (Narón). *Data e hora:* 10/08 ás 10:00 h. Dirixida á poboación xeral. Inscríbete aquí.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

• Paseos en barca polo río Cabe

Lugar: Embarcadoiro do Parque dos Condes (Monforte de Lemos). *Data e hora:* Do 1 ao 31 de agosto ás 18:00 h. Dirixida á poboación xeral.

• XXXII Carreira popular de Os Vilares

Lugar: Carballeira de O Cancelo en Os Vilares (Guitiriz). *Data e hora:* 10/08 ás 12:30 h. Dirixida á poboación xeral. Inscríbete aquí.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

• Microandaina + pilula saudable (CS de Coles)

Lugar: CS de Coles. *Data e hora:* 07/08 ás 09:30 h. Dirixida á poboación xeral.

• Martes saudables: Xogos Populares

Lugar: Parque do Souto (Amoeiro). *Data e hora:* 20/08 ás 10:15 h. Dirixido á poboación xeral.

Pontevedra e O Salnés

• Coida o teu corazón con alimentos sans

Lugar: Online. *Data e hora:* 02/08 ás 10:30 h. Dirixida á poboación adulta. Inscríbete aquí.

• Córdate Sempre

Lugar: Finca da Casa Rosada (Poio). *Data e hora:* 07/08 ás 10:00 h. Dirixida á poboación adulta.

Vigo

• Paseo activo con educación para a saúde

Lugar: CS da Doblada. *Data e hora:* varias datas ás 10:30 h. Dirixida á poboación xeral.

• A Fontiña: vixiando o mar

Lugar: Campo da Granxa (Moaña). *Data e hora:* 31/08 ás 10:00 h. Dirixido á poboación xeral. Inscríbete aquí.