

Venres saudable

A importancia da protección fronte ao sol

A exposición solar intervén en procesos fisiolóxicos como a síntese de Vitamina D, que promove a saúde ósea, regula os patróns do sono e tamén mellora algunhas enfermidades dermatolóxicas. Coa chegada do verán prodúcese un aumento de horas de exposición solar e, aínda que convén manter precaucións ao longo de todo o ano, recoméndanse unha serie de medidas preventivas para evitar os efectos nocivos do sol nesta época.

Preme aquí para máis información.

Como podo tomar o sol de forma segura?



Aínda que use un factor de protección alto, non permaneza moito ao sol.



Evite a exposición solar entre as 12 e as 16 horas.



Siga as instrucións de aplicación dos protectores solares.



Utilice o protector solar mesmo en días nubrados.



Ante calquera cambio en manchas ou lunares acuda ao especialista.



Utilice un protector solar adecuado a cada tipo de pel.



Non expoña ao sol a nenos e nenas menores de tres anos.



Utilice un produto que protexa fronte á radiación UVB e UVA.



Protexa a pel, a cabeza e os ollos da radiación solar.

Alimentos frescos e de tempada para unha vida saudable

Consumir alimentos frescos e de tempada é crucial para unha vida saudable. Estes alimentos, cultivados no seu momento óptimo, posúen un contido nutricional superior e un sabor máis intenso. O seu consumo favorece a agricultura local, diminúe o impacto ambiental ao reducir as emisións de transporte e promove a sustentabilidade. Ademais, estes produtos adoitan ser máis económicos e de mellor calidade. Incorporalos na dieta é sinxelo e beneficioso, tanto para a saúde persoal como para a economía local e o ambiente, fomentando un estilo de vida máis equilibrado e consciente.

Preme aquí para máis información.

Froitas de tempada XUÑO



Boas prácticas: "Proxecto SueñOn"

O sono reparador é clave á hora de adoptar un estilo de vida saudable; con todo, os ingresos hospitalarios poden ocasionar dificultades á hora de adoptar medidas de hixiene do sono e, consecuentemente, alterar o descanso dos pacientes. A Comisión de Humanización da Área Sanitaria da Coruña e Cee constituíu o "Grupo Sueño" e incorporouse ao "Proxecto SueñOn" co fin de establecer un plan de comunicación e capacitar os profesionais para favorecer o descanso dos pacientes.

Preme aquí para máis información.

A Coruña e Cee

• Flashmob pola diversidade

Lugar: Dársena da Mariña (A Coruña). *Data e hora:* 7/06 ás 19:00 h. *Dirixida á* poboación xeral.

• Obradoiro de primeiros auxilios na infancia. Escola Galega de Saúde para Cidadáns

Lugar: CSC de Mera (Oleiros). *Data e hora:* 17/06 de 16:30 a 20:30 h. *Dirixido á* poboación xeral.

Santiago de Compostela e Barbanza

• Semana da Administración Aberta

Lugar: Consellería de Sanidade. *Data e hora:* 11/06 ás 11:00 h. *Dirixida á* poboación xeral. Precisa inscrición.

• Taller de Benestar Emocional

Lugar: Sede de Ategal (Santiago de Compostela). *Data e hora:* 11/06 ás 19:00 h. *Dirixido a* persoas maiores. Precisa inscrición.

Ferrol

• Xoves de fibromialxia

Lugar: CS Narón. *Data e hora:* 13/06 ás 11:15 h. *Dirixida á* poboación xeral, en especial a doentes con fibromialxia.

• A lista da compra nunha alimentación saudable

Lugar: CS Fontenla Maristany. *Data e hora:* 19/06 ás 12:00 h. *Dirixida á* poboación xeral.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

• Coidando ao coidador: prevención da síndrome de Burnout. Escola Galega de Saúde para Cidadáns

Lugar: Centro sociocultural O Corgo. *Data e hora:* 6/06 ás 16:00 h. *Dirixida á* coidadores e poboación xeral.

• Primeiras Olimpíadas Rurais de Galicia.

Lugar: Concello de Friol. *Data e hora:* 28, 29 e 30/06. *Dirixidas á* poboación xeral. Precisa inscrición.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

• Microandaina + pílula saudable

Lugar: CS Valle Inclán. *Data e hora:* 6 e 20/06 ás 18:30 h. *Dirixida á* poboación xeral.

• Prato saudable e menú equilibrado

Lugar: Casa da cultura (Muíños). *Data e hora:* 10/06 ás 11:00 h. *Dirixido á* poboación xeral.

Pontevedra e O Salnés

• Educación emocional e sexual na familia

Lugar: Concello de Pontecaldelas. *Data e hora:* 10/06 ás 17:00 h. *Dirixida á* familias e persoas con menores a cargo. Precisa inscrición.

• Falando de prevención. Charla sobre tabaquismo

Lugar: Aula multiúsos do centro social do Mar (Bueu). *Data e hora:* 11/06 ás 17:00 h. *Dirixida á* poboación xeral.

Vigo

• Feira da vida saudable

Lugar: Arboredo da Xunqueira (Moaña). *Data e hora:* 16/06 ás 11:00 h. *Dirixida á* poboación xeral.

• Obradoiro de aproveitamento alimentario

Lugar: Mercado de Tomiño. *Data e hora:* 19/06 ás 11:00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Precisa inscrición.