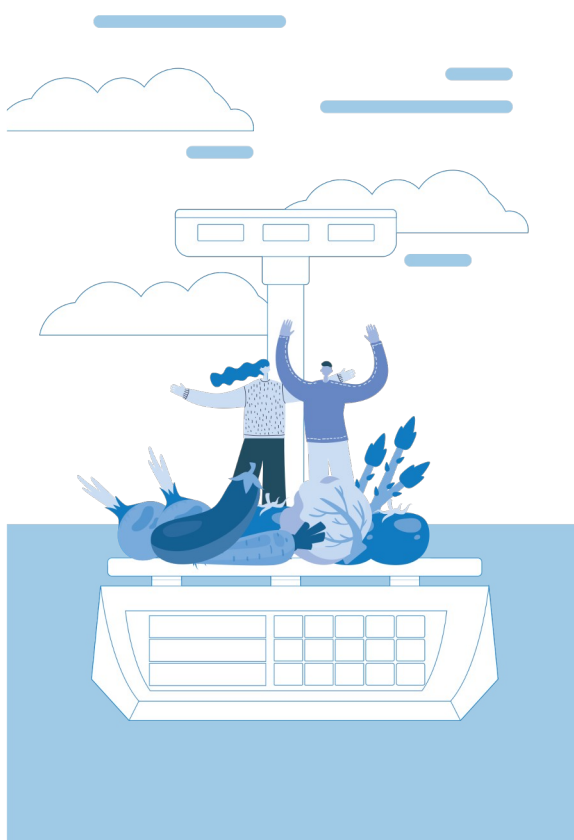


Agonistas GLP-1 na perda de peso

Os análogos de GLP-1 son fármacos utilizados no tratamento da diabetes tipo 2. Desde hai tempo volvéronse populares polos seus bos resultados no control glicémico, pero tamén polo notable efecto na perda de peso en pacientes con obesidade. Aínda que mostraron resultados prometedores, deben empregarse como un compoñente adicional no conxunto de estratexias cun enfoque integral, xa que resulta fundamental propoñer hábitos saudables como a alimentación equilibrada e a práctica regular de exercicio moderado, así como un adecuado control do estrés e da ansiedade.

Preme aquí para máis información.



Cóidate, cóidame

A Consellería de Sanidade pon á disposición dos novos pais, nais, persoas coidadoras e acolledoras unha serie de guías de coidados infantís con motivo do nacemento dun novo neno ou nena. Nestas guías podemos atopar recursos e información sobre lactación materna, cribados neonatais, vacinación infantil, alimentación saudable complementaria ou coidados básicos de hixiene e seguridade.

Cando o neno ou a nena recibe unha boa crianza, ten máis posibilidades de sobrevivir, medrar dunha maneira saudable, desenvolver plenamente as súas aptitudes sociais e a súa capacidade de pensamento verbal e emocional. Estas guías poden ser consultadas **na seguinte ligazón.**



A Coruña e Cee

• Escola de alimentación saudable

Lugar: Centro cívico Os Mallos. Data e hora: 28/02 de 12:00 a 13:30 h. Dirixida a poboación maior de idade.

• Educación alimentaria nutricional para embarazadas

Lugar: CS Novo Mesoiro. Data e hora: 29/02 de 12:00 a 13:30h. Dirixida a mulleres embarazadas e as súas parellas.

Santiago de Compostela e Barbanza

• Marcha Nórdica 2024

Lugar: Centro sociocultural de Conxo. Data e hora: 9/02, 16/02 e 23/02 ás 17:00h. Dirixida a poboación xeral.

• Obradoiro para nais xestantes: alimentación saudable e prevención da diabetes xestacional

Lugar: CS de Rianxo. Data e hora: 22/02 ás 11:00h. Dirixida a xestantes.

Ferrol

• Xubilación: e agora que?

Lugar: Alianza Aresana. Ares. Data e hora: 15/02 ás 19:00h. Dirixido a xubilados ou persoas que se van xubilár.

• Educación emocional, técnicas de relaxación. Escola Galega de Saúde para Cidadáns.

Lugar: Local social Régoa. R/ Barral nº 5, Cedeira. Data e hora: 20/02 ás 16:30-19:30h Dirixido a Poboación xeral.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

• Mitos alimentarios

Lugar: CS Illas Canarias. Data e hora: 19/02 ás 16:30h. Dirixida á poboación xeral.

• Andaina e trailiño da A.D.C. Alboi

Lugar: Viveiro, Lugo. Data e hora: 04/02 ás 10:00 e ás 11:00h. Dirixida á poboación xeral.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

• Como manter unha boa saúde dental

Lugar: Concello de Lobios. Data e hora: 20/02 ás 11h. Dirixido á poboación xeral.

• Prato saudable e menú equilibrado

Lugar, data e hora: ver ligazón. Dirixido á poboación xeral.

Pontevedra e O Salnés

• Charlando en familia: Establecemento de normas e límites

Lugar: Museo Municipal Manuel Torres, Marín. Data e hora: 23/02 ás 20h. Dirixido á poboación xeral.

• Día mundial da saúde sexual

Lugar: Auditorio Municipal de Ribadumia. Data e hora: 16/02 ás 18.30h. Dirixido á poboación xeral, especialmente a adolescentes.

• Vivir en calma. O cerebro como aliado

Lugar: CS Rosalía de Castro. Data e hora: 16 e 23/02, de 10:30 a 12:30h. Dirixida á poboación xeral.

Vigo

• Quedamos para camiñar

Lugar: Centro Cultural de A Guarda. Data e hora: todos os luns de 12:30 a 13:30h. Dirixida á poboación xeral.