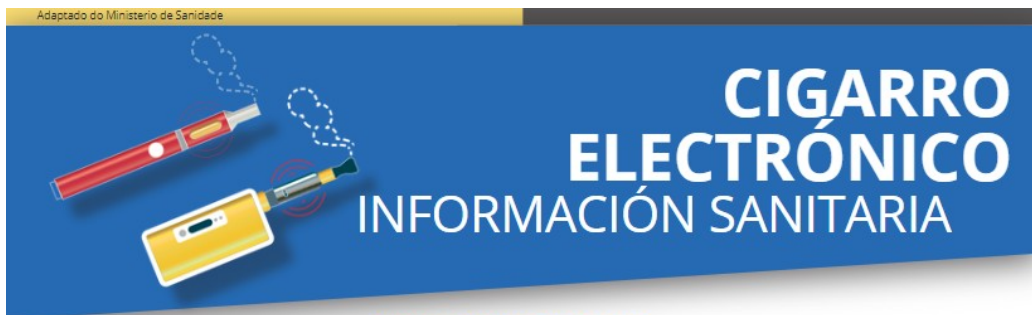


Venres saudable

Cigarros electrónicos: riscos e efectos na saúde

Os dispositivos susceptibles de liberación de nicotina (DSLN), tamén coñecidos como cigarros electrónicos ou vaporeadores, gañaron popularidade nos últimos tempos como unha alternativa ao cigarro tradicional e, para algúns, como unha ferramenta para deixar de fumar. A súa efectividade como ferramenta de cesación tabáquica é limitada e comporta riscos significativos para a saúde como a adicción, problemas cardiovasculares e exposición a substancias tóxicas. Ademais, a súa popularidade entre a mocidade é preocupante. A evidencia actual cuestiona a súa seguridade e organismos como a OMS e outras institucións en varios países advirten sobre a necesidade dun control máis estrito. **Preme aquí para máis información.**



Cigarro electrónico. Que é?



É un **dispositivo electrónico** utilizado para inhalar un vapor que **habitualmente contén nicotina**. O vapor procede dun líquido con diversos sabores. Poden ser recargables ou dun só uso. Ten distintas formas

NON contén tabaco.
NON é unha alternativa saudable.
NON é vapor de auga.
EMITE aerosol.



EFFECTOS na saúde



Non é inocuo para quen o consome nin para as persoas do arredor.

- O aerosol contén substancias tóxicas, algunhas poden xerar cancro.
- Ten efectos nas vías respiratorias e pode ocasionar diferentes patoloxías.



Non está demostrado que sexa menos nocivo que o tabaco ou que axude a deixalo

- Xeralmente ten nicotina, unha substancia tóxica e nociva.



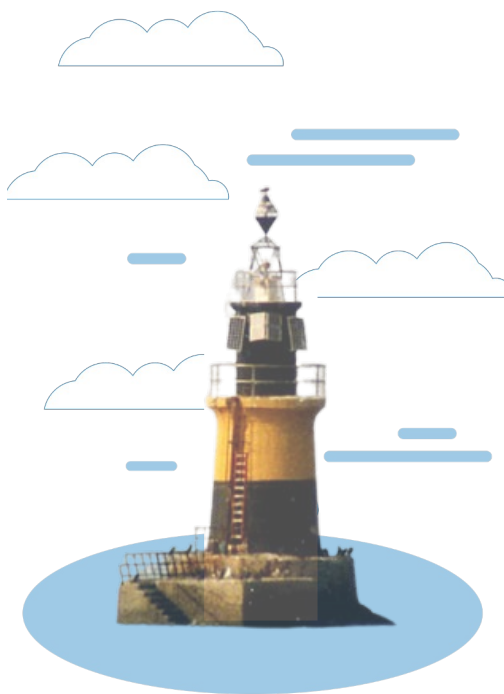
Impacto negativo na poboación moza.

- É un produto rechamante para a poboación moza.
- En moitos casos o seu uso precede o consumo de tabaco e/ou cannabis.

Fraxilidade e caídas

O noso país alcanzou unha das esperanzas de vida máis altas do mundo. No ano 2019 estaba por enriba dos 83,8 anos. Aínda así, outros países presentan un maior número de anos acadados con boa saúde, en ausencia de limitacións funcionais ou discapacidade. Fomentar o mantemento da capacidade funcional e limitar a aparición da dependencia nas persoas maiores é un desafío global. Por tanto, resulta beneficioso actuar sobre os factores modificables, como a inactividade física, o consello nutricional, a promoción da reserva cognitiva, a adecuación da medicación ou a prevención de riscos no fogar, entre outros. Resulta de utilidade avaliar a situación e detectar a fraxilidade, por ser un bo predictor da discapacidade e da mortalidade. En España, o 18% das persoas maiores de 65 anos son fráxiles.

Preme aquí para máis información.



Accións comunitarias en Burela

Nos últimos anos fíxose fincapé na idea de potenciar iniciativas de educación para a saúde nos municipios galegos, fomentando actividades que promovan un estilo de vida saudable. Concretamente, en Burela programáronse diversas propostas e iniciativas ao longo dos últimos meses, entre as que destacan paseos saudables, pausas activas na praza do concello ou a creación dun programa de radio para abordar diversas temáticas co obxectivo de promover a divulgación sobre promoción da saúde entre a veciñanza.

Preme aquí para máis información.

A Coruña e Cee

• Ruta polos "Contos mariños de Carballo"

Lugar: aparcadoiro da praia Pedra do Sal (Carballo). *Data e hora:* 07/09 ás 10:00 h. *Dirixida á* poboación xeral. Inscríbete aquí.

• Solo pélvico

Lugar: Centro Sociocomunitario de Mera (A Coruña) *Data e hora:* 25/09 ás 16:30 h. *Dirixida á* poboación xeral.

Santiago de Compostela e Barbanza

• Conservando e cociñando hortalizas

Lugar: Centro Social de Outes. *Data e hora:* 9 e 10/09 ás 17:00 h. *Dirixida á* poboación xeral. Inscríbete no 981 850 575.

• Educación emocional. Técnicas de relaxación

Lugar: Concello de Pontecesures. *Data e hora:* 23/09 ás 16:00 h. *Dirixida á* poboación xeral. Inscríbete aquí.

Ferrol

• Ruta BTT Nocturna

Lugar: CPI de San Sadurniño. *Data e hora:* 27/09 ás 21:00 h. *Dirixida a* maiores de 8 anos. Inscríbete aquí.

• Conferencia "El estrés, un problema de salud en el mundo actual: recursos psicológicos eficaces para su prevención"

Lugar: Edificio de Apoio ao Estudo (Ferrol). *Data e hora:* 3/10 ás 10:00 h. *Dirixida á* poboación adulta.

Lugo, A Mariña e Monforte de Lemos

• Roteiro pola reserva da biosfera

Lugar: praza do Concello de Becerreá. *Data e hora:* 07/09 ás 10:00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete en: ancareslucenses@deputaciondelugo.org

• Obradoiro de alimentación saudable

Lugar: Centro Sociocomunitario de Ribadeo. *Data e hora:* 19/09 ás 16:30 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete aquí.

Ourense, Verín e O Barco de Valdeorras

• Día da bici

Lugar: praza do Concello do Pereiro de Aguiar. *Data e hora:* 08/09 ás 10:30 h. *Dirixida á* poboación xeral. Inscríbete aquí.

• Obradoiro de actividades interxeracionais

Lugar: Pavillón Municipal de Nogueira de Ramuín. *Data e hora:* 09/09 ás 10:00 h. *Dirixido á* poboación xeral. Inscríbete no 988 201 122.

Pontevedra e O Salnés

• Recursos públicos para combater a soidade non desexada

Lugar: en liña. *Data e hora:* 09/09 ás 10:30 h. *Dirixida á* poboación adulta. Inscríbete aquí.

• III Andaina Campo Lameiro 2024

Lugar: praza do Concello de Campo Lameiro. *Data e hora:* 22/09 ás 09:00 h. *Dirixida á* poboación xeral. Inscríbete aquí.

Vigo

• Sendeiro da Fraga

Lugar: desembocadura do río da Fraga (Moaña). *Data e hora:* 07/09 ás 10:30 h. *Dirixida á* poboación xeral. Inscríbete en: info@ailladosratos.org

• Encontro de maiores

Lugar: casa do Concello de Mondariz-Balneario. *Data e hora:* 24/09 ás 17:30 h. *Dirixido á* poboación maior de 75 anos. Inscríbete no 986 656 136.