

Experiencias de Salud Comunitaria en Galicia



**Dirección Xeral de Planificación
e Reforma Sanitaria**

Rocío Sánchez de Enciso Expósito

Enfermera especialista Familiar y Comunitaria

*S.A.P. Illas Canarias - Área Sanitaria de Lugo,
A Mariña e Monforte de Lemos*



Dirección Xeral de Saúde Pública

Xermán Bugallo Sanz

*Coordinador Rede Galega de Promoción da Saúde
(REGAPS)*

*Servizo de Estilos de Vida Saudables e
Educación para a Saúde*

EXPERIENCIA SALUD COMUNITARIA: RCP EN EL GYM Y CURITAS



Campamento BeOne (Lugo)



Dirección de enfermería

Coordinador de área

- ✓ Ficha resumen intervención
- ✓ Documentos empleados
- ✓ Firmas asistencia (post)



REPOSITORIO/SHARE

Organiza	Enfermera pediátrica C.S. Illas Canarias (Lugo)
Población diana	Niños de 3 a 11 años que acuden al campamento organizado por el gimnasio
Ubicación	Gimnasio BeOne (Lugo)
Fecha	2 Julio 2025
Duración	3h
Contenidos	RCP básica, manejo de atragantamientos, heridas y picaduras de insectos, así como su prevención
Metodología	Pequeña parte teórica basándose en contenido audiovisual y aprendizaje activo con simulacros



EXPERIENCIA SALUD COMUNITARIA: RCP EN EL GYM Y CURITAS

APRENDIZAJES



- ✓ Niños como agentes de cambio intergeneracional
- ✓ Importancia de la práctica y continuidad
- ✓ Identificación de brechas y falsas creencias



Gestionar un rango de edades amplio (3 a 11 años), adaptando materiales y actividades atractivas para todos



DESAFÍOS



PROPUESTA REPLICABLE con relación costo- efectiva alta



Educación temprana



Efecto multiplicador en las familias



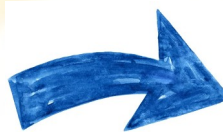
Favorece la corresponsabilidad de la salud



Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS)

*Servizo de Estilos de Vida Saudables e Educación
para a Saúde*

Dirección Xeral de Saúde Pública



1

Potenciar as contornas promotoras de saúde

1. IMPULSAR UNHA CONTORNA POLÍTICA FAVORABLE
2. AVANZAR NO ÁMBITO ESCOLAR NA LIÑA DA REDE DE ESCOLAS PROMOTORAS DE SAÚDE
3. PROMOVER OS HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES NO ÁMBITO LABORAL
4. PROMOVER A SAÚDE NOS BARRIOS
5. IMPULSAR A PROMOCIÓN DA SAÚDE NAS CONTORNAS SANITARIA E SOCIO SANITARIA

Capacitar na toma de decisións máis saudables

6. FAVORECER A ADQUISICIÓN DE HABILIDADES NA CIDADANÍA
7. CAPACITAR NO ÁMBITO SANITARIO E EDUCATIVO
8. FORMAR OUTROS COLECTIVOS PROFESIONAIS RELACIONADOS

**2****3**

Investigar e innovar en promoción da saúde

9. DESENVOLVER A REDE DE INVESTIGACIÓN EN PROMOCIÓN DA SAÚDE
10. INNOVAR CONTINUAMENTE
11. DESENVOLVER UN SISTEMA DE VIXILANCIA PARA O SOBREPESO, A OBESIDADE E OS SEUS FACTORES DE RISCO



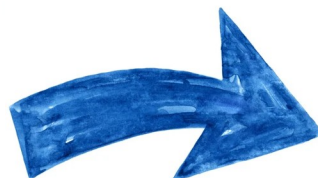
Promoción de hábitos saludables



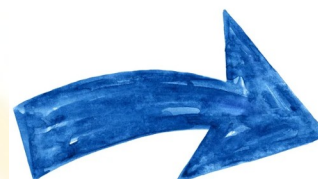


Cambio de hábitos

● Impulso



● Inicio



● Mantenimiento



Alimentación saludable

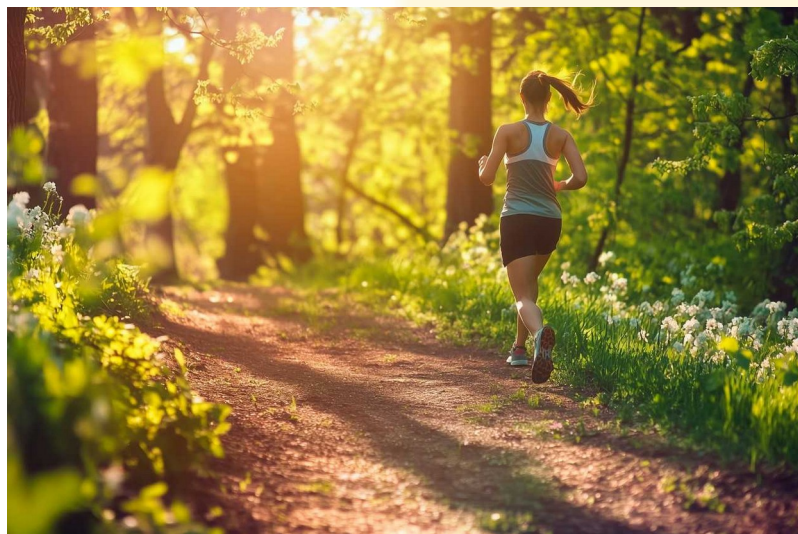


- Sesiones sobre alimentación saludable
- Taller alimentación saludable: plato de Harvard y planificador de comidas

SEMANA 1

Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
Almorzo	Almorzo	Almorzo	Almorzo	Almorzo	Almorzo	Almorzo
Leite. Torrada de xamón curado con mazá e noces	logur con granola e plátano	Leite. Torrada de aceite de oliva con tomate triturado. Nectarina	Leite con aveia, kiwi e sementes de xirasol	Torrada de requieixo e pexego	Queixo batido con flocos de millo e compota de mazá	Gachas de aveia con amorodos e moras
Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
Ensalada de lentellas, quinoa, tomates cereixa, cogombro e brotes verdes. Pera	Arroz de verduras e luras. Albaricoques	Tortilla de champiñóns e cabaciña. Pan integral. Cereixas	Ensalada de pasta, pavo e amorodos	Fabas con cogomelos e xamón. Pan. Laranxa	Dourada á prancha con salteado de brócoli e arroz integral. Nésperas	Crema de cabaza. Costeletas de coello ao forno con patacas. logur natural.
Merenda	Merenda	Merenda	Merenda	Merenda	Merenda	Merenda
logur natural con arandos, arroz inflado e canela	Bocadillo integral de hummus de garavanzos. Pexego	logur con granola e albaricoques	Bocadillo de queixo. Melón	logur natural con framboesas, chocolate puro 85 % e amendoas	Bocadillo de pavo e aguacate. Nectarina	Tostada integral de crema de cacahuete y plátano
Cea	Cea	Cea	Cea	Cea	Cea	Cea
Pisto de berenxenas con ovos á prancha. Pan integral. Mazá.	Tenreira á xardineira e patacas. Arandos	Salteado de arroz integral con garavanzos e pementos. Pera	Minestra de xudías e cenoria con pescada á prancha. Pan. Pexego	Fajitas integrais de polo con pementos e queixo. Ameixa	Salteado de cenoria e espárragos con ovos á prancha. Pan. logur natural enteiro	Noodles con tofu e champiñóns

Actividad física



- Sesión sobre actividad física
- Dinámicas en grupo
- Pausas activas
- Descansos activos



Bienestar emocional



- **Sesiones sobre bienestar emocional**
- **Sesión sobre higiene de sueño**

DIARIO DO SONO

Nome e apelidos:

Data inicio de rexistro:

Data fin de rexistro:

		Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
SEMANA 1	Cubrir pola mañá							
	Hora á que me fun á cama onte:							
	Hora á que me despertei esta mañá:							
	Nº de horas dormidas onte á noite:							
	Número de despertares e tempo total desperto onte á noite:							
	Canto tardei en quedarme dormido onte?							
	Cubrir pola mañá							
	Medicamentos que tomei a última noite:							
	Como de desperto me sentín cando me levantei esta mañá? 1 = Totalmente desperto 2 = Desperto pero un pouco cansado 3 = Somnolento							
SEMANA 2	Cubrir pola noite							
	Número de bebidas con cafeína (café, té, cola) e horas ás que as tomei:							
	Número de bebidas alcohólicas (cervexa, viño, licor) e horas nas que as tomei:							
	Horarios e duración da sesta de hoxe:							
	Duración e tempos de exercicio hoxe:							
	Cubrir pola noite							
	Cánto sono sentín durante o día de hoxe?: 1. Somnolento e tíven que loitar para manterne me desperto durante gran parte do día. 2. Algo cansado. 3. Bastante alerta. 4. Desperto.							



Acciones transversales

4 abril 2025
Número 18

Obesidade
Zero
en Galicia
REGAPS

Rede Galega
de Promoción
da Saúde

Venres saudable

A actividade física: un pilar fundamental para a saúde

Cada 6 de abril celébrase o Día Mundial da Actividade Física para lembrar a importancia do movemento na nosa saúde e benestar. Segundo a última Enquisa Nacional de Saúde, a porcentaxe de persoas sedentarias en España diminuíu nas últimas décadas, pero aínda 4 de cada 10 adultos se declaran inactivos. Obsérvase un claro gradiente socioeconómico: as persoas con menor nivel educativo teñen un sedentarismo moito maior (45,5 %) que aquelas que posúen estudos superiores (24,6 %). Ademais, as mulleres presentan maiores taxas de inactividade física que os homes, aínda que estas diferenzas se reducen nos niveis educativos máis altos. **Preme aquí para máis información.**



XUNTA
DE GALICIA

AXENDA SAUDABLE

Maio 2025



Área Sanitaria de
Pontevedra e O Salnés

A Lama

Todos os luns do mes de maio
do 2025

Curso de encaixe de bolillos (encaixe de Camariñas)

Descrición: curso de encaixe de bolillos, calceta e ganchillo. Os traballos que se realizan participan na exposición e mostras de encaixe que se fan en toda Galicia.

Organizado por: Concello de A Lama.

Hora: de 16:30 a 19:00 horas.

Lugar: local municipal Multiusos da Lama.

Poboación á que vai dirixida: poboación en xeral.

Inscripcións: no propio local, un luns no horario das clases.

Cuntis

Domingo 11 de maio do 2025

XI trail e andaina vila de Cuntis

Descrición: competición deportiva circular con varias categorías tanto no Trail como na Andaina.

Organizado por: Club de Montaña Xesteiras.

Hora: consultar regulamento segundo a categoría.

Lugar: Praza das Árbores.

Poboación á que vai dirixida: consultar regulamento.

Inscripcións:

[XI Trail e Andaina de Cuntis- Carreiras Galegas](#)

Forcarei

Mércores 7, xoves 8, mércores
14 e xoves 15 de maio do 2025

Obradoiros de envellecemento activo

Descrición: obradoiro no que se abordará o desenvolvemento da memoria afectiva, da creatividade e da imaxinación a través da maxia, da intelixencia interpersonal e o coaching nutricional.

Organizado por: Concello de Forcarei.

Hora: de 10:00 a 12:00 horas.

Lugar: centro social de Forcarei.

Poboación á que vai dirixida: maiores de 60 anos.

Inscripcións: no teléfono 986 75 50 36.



Acciones transversales

OBSERVATORIO
DE SAÚDE PÚBLICA
DE GALICIA

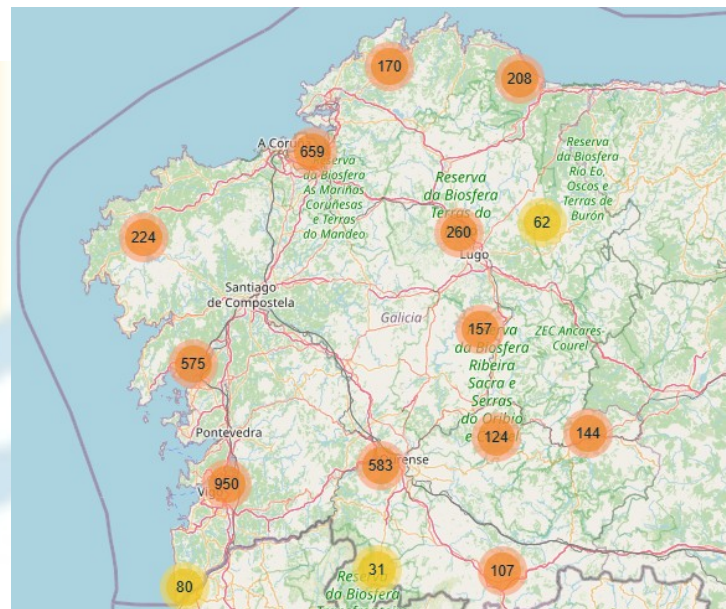


XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE

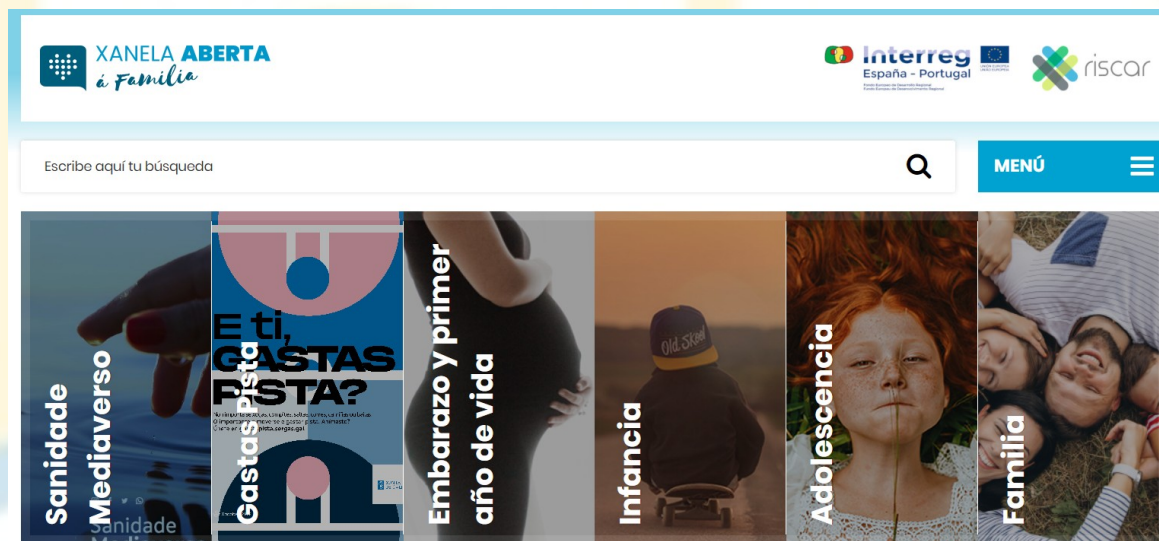
[O OBSERVATORIO](#) [PERFIL DE SAÚDE](#) [INDICADORES](#) [TEMAS](#) **[ATOPA SAÚDE](#)** [A ESCOLA](#) [NOVAS](#)

Atopa saúde

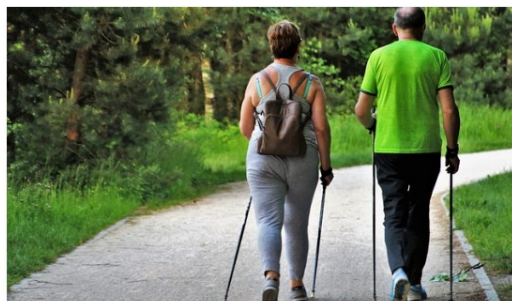
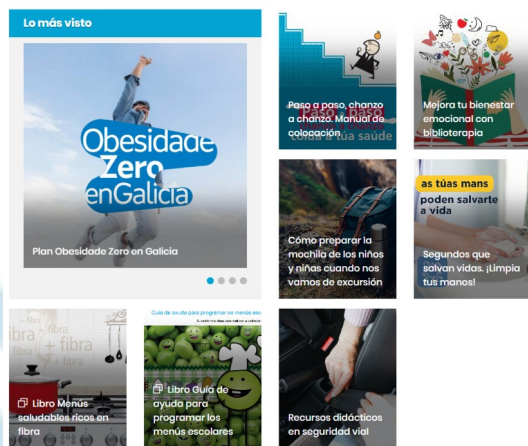




Acciones transversales



Acciones transversales



21 de noviembre de 2023

18:30-19:00 horas

"Edadismo y envejecimiento activo: claves para ayudarnos a sentirnos mejor"

Ponente: Sara Marsillas

Doctora en Psicología e Investigadora en Matia Fundazioa

Si quieres volver a ver la webinar, haz clic aquí



30 de noviembre de 2023

18:30-19:00 horas

"Habilidades de compra: pasos a seguir en la lista de la compra y en la planificación de los menús familiares"

Ponente: Uxía Rodríguez Lavandeira

Dietista-Nutricionista. Coordinadora de la Red Gallega de Promoción de la Salud (REGAPS). Consellería de Sanidade

Si quieres volver a ver la webinar, haz clic aquí



Acciones transversales

Alimentádevos ben

A familia é a primeira escola de saúde!

Buscade momentos agradables e fomentade a conversal
Intimidade ser **flexible!**, fora as presións e os malos fumes!
Non utilicades os alimentos como premio ou castigo
O televisor e o móbil **NON** están convidados á mesa!

Cantidade

Axetada distribución

Alimentádevos 5 comidas ao día

Amoroso 25%
Molto máis 10%
Adequado 30-35%
Molto 10-15%
Cans 20%

Ración adecuada

O tamaño da túa man reflicte a ración adecuada para ti

Peixes
Carne

Verduras e vexetais
Pasta, pataca, arroz, pan...

Calidade

des: legumes, hortaliças e froitas, emmagasinao adega, soba a cozinhar

des: alimentos ricos en graxa, azúcar e sal, alimentos desnatados, salsas e mollos industriais

Variedade

Alimentádevos ricos en carbohidratos
Mais ricos a variedade integra
Non abuseis de industriais

Alimentádevos ricos en proteínas
No exceso
1 Comidat polva, leite e carne
2 Comidat polva, leite e carne
3 Comidat polva, leite e carne

Alimentádevos ricos en vitaminas e minerais

No día
8 cereais
4 carnes, cunhas
2 carnes de froita
2 carnes de verduras
1 carnes

A saúde, ben común!

Únete á nosa newsletter
Infórmate cos guías O ABC do consello alimentario na infancia
Sigue nos web Xanela Aberta á Familia da Dirección Xeral de Saúde Pública

galicia X 21 interreg España - Portugal riscar XUNTA DE GALICIA

Cuídate, escoge salud!

Como hacer una buena compra
y alimentarte bien

XUNTA DE GALICIA

E ti, GASTAS PISTA?

Non importa se é grande, pequena, real ou inventada.
O importante é moverse e gastar pista. Anímaste?
Únete en gastaspista.sergas.gal

01 02 03 04

XUNTA DE GALICIA



Acciones transversales

Sanidade Mediaverso

sanidademediaverso.gal

Alimentación
Saludable

Ejercicio
Físico

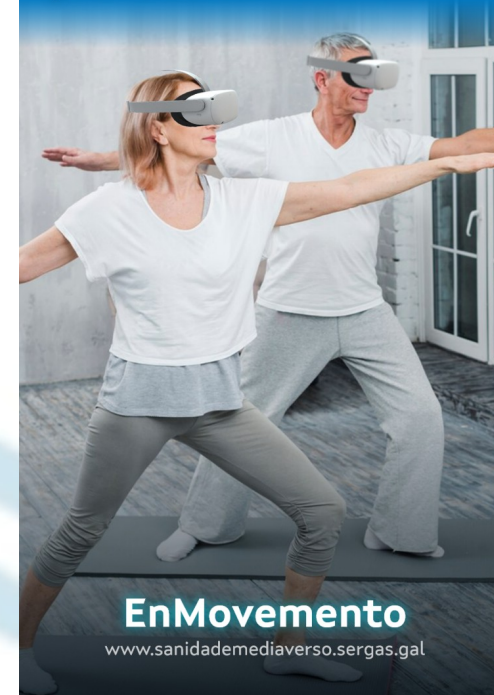
Bienestar
Emocional

Conductas
Adictivas

Sanidade
Mediaverso



Fortalecendo o teu
benestar dende a
prevención



EnMovemento

www.sanidademediaverso.sergas.gal

Evaluación



XUNTA DE GALICIA	
disponibles as enquisas seguintes:	
Sistema de Xestión de Calidade da Amtega	
Sistema de Xestión de Calidade da Amtega (SXCAL)	
Enquisa satisfacción - Sesión Ciberseguridade	
Enquisa de satisfacción - Sesión Ciberseguridade 19/09	
Enquisa de satisfacción - Sesión Ciberseguridade Imelga 26/09	
Enquisa de satisfacción - Sesión Ciberseguridade 04/10	
Enquisa de satisfacción - Sesión Ciberseguridade 09/10	
Enquisa de satisfacción - Sesión Ciberseguridade 17/10	
Enquisa de satisfacción - Sesión Ciberseguridade 25/10	
Enquisa sobre a sesión de educación cívico tributaria	
SAS_04_2025_Fundamentos de ciberseguridade para Consellería de Mar en liña.	
Iniciativa Moli e Galicia coñecendo a nosa historia, a nosa cultura, a nosa natureza.	





REGAPS@sergas.es