

# Dia de la Xarxa Valenciana d'Universitats

## Saludables

Organitzen en la Universitat de València:

- *Vicerectorat d'Igualtat, Diversitat i Sostenibilitat.*
- *Facultat de Ciències de l'Activitat Física i Esport.*
- *Facultat de Farmàcia.*
- *Facultat de Fisioteràpia.*
- *Facultat d'Infermeria i Podologia.*
- *Facultat de Medicina i Odontologia.*
- *Facultat de Psicologia.*

## ACTIVITATS



**DIMARTS 13 DE NOVEMBRE 2018**

✿ **Hora: Des de les 16:30 fins a les 19:00**

- ⇒ **Esdeveniment:** *Taula Debat.*
- ⇒ **Lloc:** Aula Cajal de la Facultat de Medicina
- ⇒ **Modera:** Dolors Corella.
- ⇒ **Ponents:**
  - ☑ Gonzalo Pin: *"El sueño y sus mecanismos de regulación".*
  - ☑ Rodrigo Aranda Malavés, Andrés Tudela Desantes y Rafael Aranda Malavés: *"Relación entre la calidad del sueño, el rendimiento y el estrés percibido en futbolistas".*
  - ☑ Miguel Ángel Martínez-García: *"Apnea del Sueño".*
  - ☑ José Luis Rios Cañavate: *Título por determinar.*
  - ☑ Lirios Dueñas: *"Crear salud mientras duermes: postures para dormir sin dolor".*

# Dia de la Xarxa Valenciana d'Universitats

## Saludables



### DIJOUS 15 DE NOVEMBRE 2018

#### Hora: Des de les 10:00 fins a les 13:00

- ⇒ **Esdeveniment:** *“Sueño y Salud”*. Activitats de divulgació de la importància de la son en la salut, presentació de la guia de son saludable, administració de qüestionaris relacionats amb la son, cronotipo i altres hàbits saludables.
- ⇒ **Lloc:** Hall de la Facultat de Medicina.
- ⇒ **Persona responsable:** Dolors Corella.

#### Hora: Des de les 13:00 fins a les 14:00

- ⇒ **Esdeveniment:** *“Guía de trastornos de comportamiento alimentario en entorno universitario”* (es sol·licita la col·laboració de totes les persones interessades per a un debat y consens sobre el tema).
- ⇒ **Lloc:** Aula Cajal de la Facultat de Medicina.
- ⇒ **Persones responsables:** Jose Vicente Sorli y Eburne de la Camara.

#### Hora: Des de les 10:00 fins a les 14:00

- ⇒ **Esdeveniment:** *“Crear salud en el sueño: taller de promoción de la salud sobre el sueño y mejora de hábitos”*
- ⇒ **Lloc:** Gascó Oliag 5, davant de la Facultat de Fisioteràpia.
- ⇒ **Organitza:** Facultat de Fisioteràpia.
  - ☑ **TENS DOLOR D'ESQUENA O DOLOR ARTICULAR? QUINA ÉS LA MILLOR POSTURA PER DORMIR?:** Vine al nostre estand i avaluarem la teua postura per dormir. Et donarem recomanacions per adaptar la teua postura, especialment si de vegades pateixes dolor d'esquena o de muscle o qualsevol dolor articular.
  - ☑ **SAPS QUINA ÉS LA MILLOR MANERA D'ALÇAR-TE DEL LLIT?** La transferència des del llit fins a terra pot resultar molt menys lesiva per al nostre sistema musculo-esquelètic si segueixes unes directrius fàcils de recordar.
  - ☑ **VAS AL BANY PER LA NIT I DESPRÉS ET COSTA TORNAR A DORMIR-TE?** Un dels determinants de la qualitat de la son és la necessitat d'anar al bany durant la nit. Has sentit parlar de la fisioteràpia pelviperineal? I dels exercicis de Kegel? Coneixeràs la musculatura del sòl pelvià i com exercitar-la per millor la qualitat de la son.
  - ☑ **CONEIXES LA RELACIÓ ENTRE LA RESPIRACIÓ I LA SON? T'HAN DIT ALGUNA VEGADA QUE RONQUES?** La respiració és un dels determinants per millorar la son. Hui coneixeràs els determinants de l'apnea de la son i alguns exercicis respiratoris i de musicoteràpia per millorar la respiració i la son.

# Dia de la Xarxa Valenciana d'Universitats Saludables

👉 **DIJOURS 15 DE NOVEMBRE 2018**

☀ **Hora: Des de les 10:00 fins les 16:30**

- ⇒ **Esdeveniment:** *"Alimentación saludable y crononutrición o Cómete la mandarina y segrega melatonina"*, repartiment de fruita i informació sobre la crononutrició i l'alimentació saludable.
- ⇒ **Lloc:** accés a l'aulari interfacultatiu de la Facultat de Farmàcia.
- ⇒ **Organitza:** Associació d'Estudiants de Nutrició Humana i Dietètica (ADINU).

☀ **Hora: Des de les 10:30 fins a les 13:30**

- ⇒ **Esdeveniment:** *"Talleres para la promoción de la actividad física saludable"*.
- ⇒ **Lloc:** Gascó Oliag 3, delante de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.
- ⇒ **Organitza:** Alumnos y Profesorado del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.

**¿QUÉ TÉCNICA TIENES AL CORRER? TE APORTAMOS FEEDBACK EN TIEMPO REAL SOBRE TUS PRINCIPALES ERRORES.**

Al correr, pese a ser una actividad filogenética como caminar, cometemos numerosos errores técnicos. Identificarlos, puede permitir no solo mejorar el rendimiento, sino también evitar lesiones.

**¿SON TUS EXTREMIDADES SIMÉTRICAS TERMOGRÁFICAMENTE?**

Pásate por nuestro taller, y rápidamente realizaremos una valoración de la simetría térmica que tienen tus extremidades superiores/inferiores.

**¿SABES EL IMPACTO QUE RECIBEN TUS PIERNAS?:**

Te informaremos del impacto que recibe tu organismo cuando corres o caminas, así como otros parámetros de interés.

**¿CUAL ES TU PERCEPCIÓN DE LA SALUD? ¿PODRÍAS CUANTIFICARLA?**

Con nuestra metodología y un simple análisis podrás saber la ratio 2d/4d, y tener una percepción global sobre tu salud y calidad de vida.

**ANALIZA TU POTENCIA DE SALTO Y COMPARATE CON EL RENDIMIENTO EN OTROS DEPORTES.**

¿Sabes saltar?, ¿Podrías saltar más y mejorar en tu deporte?, Con un simple salto podremos informarte de la calidad del mismo y parámetros de interés para mejorarlo.

# Dia de la Xarxa Valenciana d'Universitats Saludables



**DIJOUS 15 DE NOVEMBRE 2018**

✿ **Hora: Des de les 10:00 fins a les 13:00**

- ⇒ **Esdeveniment:** *"Promoción de hábitos saludables".*
- ⇒ **Lloc:** Blasco Ibáñez 28, delante de la Facultad de Geografía e Historia
- ⇒ **Organitza:** Alumnado y profesorado de la Facultad de Enfermería y Podología.
  - ☑ **EDUCANDO EN SALUD: HÁBITOS SALUDABLES**  
La actividad incluye medidas antropométricas, toma de constantes, glucemia. Consejo nutricional (cuestionario de adherencia a la dieta mediterránea).
  - ☑ **TALLER DE REANIMACIÓN CARDIOPULMONAR.** Reconocimiento de la persona en parada cardiorrespiratoria y puesta en marcha de las recomendaciones en RCP del plan europeo.

✿ **Hora: Des de les 13:00 fins a les 14:00**

- ⇒ **Esdeveniment:** *"Taller maneja el estrés".* En aquest taller aprendrem a reconèixer els situacions que solen generar major estrès i quines són els respostes fisiològiques que provoca. I és proporcionaran ferramentes senzilles i eficaces per al maneig de l'estrès i de l'autocontrol emocional.
- ⇒ **Lloc:** Saló de Graus Manuel Valdivia de la Facultat de Matemàtiques.
- ⇒ **Organitza:** Fundación MAPFRE.