

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"*.



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.

Dia de la Xarxa Valenciana d'Universitats

Saludables

✿ 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 Edurne 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.

✿ 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).

Dia de la Xarxa Valenciana d'Universitats

Saludables

☀ **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.

☀ **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.

Dia de la Xarxa Valenciana d'Universitats

Saludables

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

- ⇒ **Esdeveniment:** *"Taller maneja el estres"*. 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.