

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS)



Xermán Bugallo Sanz

Coordinador de la REGAPS
Dirección Xeral de Saúde Pública



Sociedad Española
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria

 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

REGAPS@sergas.es

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



¿Qué es la REGAPS?



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

¿Por qué se crea la REGAPS?



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

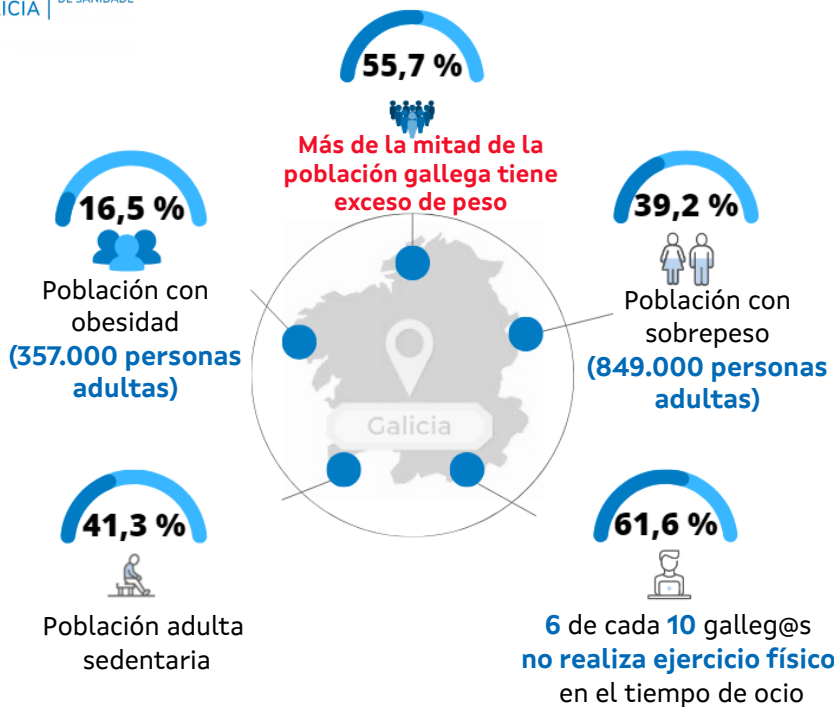


Plan de acción para la
prevención del
sobrepeso y la obesidad
en Galicia desde una
perspectiva de salud
pública **2022-2030**

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



6 de cada 10
(61,6%)
consumen **fruta fresca a diario**



3 de cada 10
(30,2%)
consumen **verduras, ensaladas y hortalizas a diario**



3 de cada 10
(27,0%)
consumen **dulces a diario**



Proceso participativo: 40 entidades



Avalado por 11
sociedades
científicas



Aprobado en
septiembre de
2022 sin votos
en contra

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 **XUNTA
DE GALICIA** | **CONSELLERÍA
DE SANIDADE**

Meta



2023

1 %

(12.000 personas)



2025

5 %



2030

15 %

(189.000
personas)

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

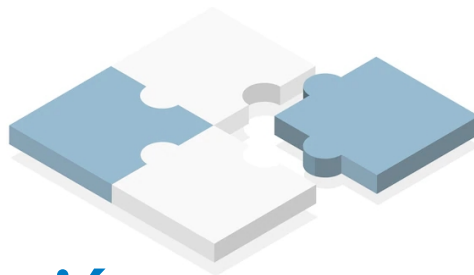
 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Capacitación

Entorno



Trabajo coordinado y conjunto

Investigación e innovación

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



Promoviendo factores protectores



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

¿Quiénes forman la REGAPS?



I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE



→ Dirección Xeral de Saúde Pública



→ Subdirección Xeral de Programas de Fomento
de Estilos de Vida Saudables



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



Objetivos de la REGAPS

- > Promover **estilos de vida saludables** en la población gallega
- > Establecer un **nexo de unión** entre todos los agentes locales implicados en la promoción de la salud
- > Elaborar y difundir un **mapa de activos**
- > Potenciar la **promoción de la salud** en el ámbito sanitario
- > Desarrollar las líneas estratégicas del **Plan Obesidade Zero** en Galicia
- > Crear un sistema de vigilancia en colaboración con la **Cátedra Vida Saudable** de la USC
- > Capacitar a los agentes sociales para que se conviertan en **promotores de la salud**



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadasempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Acciones de la REGAPS

Estrategias de adhesión





Redes locales de salud



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Reuniones periódicas

> Escola Galega de Saúde Pública

> Asociaciones

> Organismos



Quérote+
 XUNTA
DE GALICIA



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Acciones de la REGAPS

Estrategias de difusión



I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'



Venres saudable

- > Actualidad en promoción de la salud
- > Buenas prácticas
- > Consejos saludables
- > Recetas saludables y compra de productos de temporada
- > Agenda de actividades saludables en cada área sanitaria
- > Difusión a través del correo corporativo de los profesionales sanitarios y de Xanela Aberta á Familia

2 febreiro 2024
Número 4

Obesidade
Zero
en Galicia
REGAPS

Rede Galega
de Promoción
da Saúde

Venres saudable

Importancia da etiquetaxe nutricional frontal nos envases dos alimentos

A etiquetaxe nutricional frontal nos envases de alimentos xoga un papel crucial ao proporcionarles aos consumidores información esencial para tomar decisións informadas sobre as súas eleccións dietéticas. A lexislación europea establece a obriga de incluír etiquetas detalladas na parte posterior do envase, ao tempo que permite a implantación adicional dunha etiquetaxe nutricional frontal para simplificar a información. Exemplos deste enfoque son o Nutri-Score e o formato tipo "semáforo" no Reino Unido. Aínda que cada sistema presenta vantaxes e desvantaxes únicas, todos comparten o obxectivo de axudar os consumidores a discernir a calidade nutricional dos alimentos. [Preme aquí para máis información.](#)

Front-of-package labels around the world

GLOBAL FOOD RESEARCH PROGRAM | USC | STAFFEL, HILL | Global Food Research Program at USC | Staffel, Hill | www.usc.edu/gfrp

XUNTA DE GALICIA

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Xanela aberta á familia

 **XANELA ABERTA**
á Familia

 **Interreg**
España - Portugal
Fondo Europeo de Desarrollo Regional
Fondo Europeo de Iniciativas de Empleo

 **riscar**
Rede Integrada de Sistemas de Información

Escribe aquí tu búsqueda



MENÚ



Sanidade
Mediaverso

Sanidade
Mediaverso

Gastos Pista

E ti, GASTAS PISTA?

Se estás pensando en alfas, rebu, corruca, ti e a túa familia,
o impozañe, chegue-se a gazo p'abó. A xuntade?
O que é? Pista.segsgal

SEMPSPGS

**Embarazo y primer
año de vida**

Infancia

Adolescencia

Familia



Redes sociales

Publicaciones diarias con información de utilidad para adoptar hábitos saludables como:

- > Ejercicios para incorporar en la rutina
- > Propuestas de platos saludables
- > Consejos para una adecuada higiene de sueño
- > Prevención de conductas adictivas
- > Promoción del bienestar emocional
- > Agenda de actividades saludables en cada área sanitaria
- > Retos saludables



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadasempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



Jornadas

III xornada

A saúde en todas as políticas

Tecendo **redes saudables** no ámbito comunitario

Escola Galega de Administración Pública - Santiago de Compostela
24 de outubro de 2023



II XORNADA GALEGA DE SAÚDE PÚBLICA

ÁGORA AGORA

LIDERANDO O COÑECEMENTO CARA A
UN FUTURO MÁIS SAUDABLE

20 de outubro de 2023



ESCOLA GALEGA
DE SAÚDE
PÚBLICA



OBSERVATORIO
DE SAÚDE PÚBLICA
DE GALICIA



EL OBSERVATORIO PERFIL DE SALUD INDICADORES MICRODATOS ATOPA SAÚDE LA ESCUELA



NACE EL OBSERVATORIO DE SALUD PÚBLICA DE GALICIA

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Acciones de la REGAPS

Estrategias comunitarias



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Andainas saudables



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 **XUNTA
DE GALICIA** | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Campañas días mundiales



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



CONSELLERÍA
DE SANIDADE



UNIÓN EUROPEA
FONDO EUROPEO DE
DESARROLLO REGIONAL
"Una maneira de facer Europa"



Sanidade Mediaverso



Alimentación saludable



Actividad Física



Bienestar Emocional



Conductas Adictivas

Español Gallego

Descargas

Accede al Mediaverso
de contenidos y
experiencias para la
promoción de tu salud.



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



Sanidade Mediaverso

sanidademediaverso.gal



Alimentación
Saludable



Ejercicio
Físico



Bienestar
Emocional



Conductas
Adictivas

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadasempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Sanidade Mediaverso





Sanidade Mediaverso



I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'



	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
SEMANA 1	Almorzo	Almorzo	Almorzo	Almorzo	Almorzo	Almorzo	Almorzo
	Leite. Tostada de xamón curado con mazá e noces	logur con granola e plátano	Leite. Tostada de aceite de oliva con tomate triturado. Nectarina	Leite con aveja, kiwi e sementes de xirasol	Tostada de queixo e pexego	Queixo batido con fiocos de millo e compota de mazá	Gachas de aveja con amorodos e moras
	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida	Comida
	Ensalada de lentillas, 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 améndoas	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 xardinieira 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	

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



Sanidade Mediaverso

sanidademediaverso.gal



FONDO EUROPEO DE
DESENVOLVIMENTO REGIONAL
"Unha maneira de facer Europa"

UNIÃO EUROPEA

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadasempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 **XUNTA
DE GALICIA** | **CONSELLERÍA
DE SANIDADE**

Sanidade Mediaverso



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadasempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Sanidade Mediaverso





Sanidade Mediaverso

BiG fit: actividad física en familia



Sanidade Mediaverso



Alimentación saludable



Actividad Física



Bienestar Emocional



Conductas Adictivas





Sanidade Mediaverso

Sanidade Mediaverso

- Alimentación saludable
- Actividad Física
- Bienestar Emocional
- Conductas Adversas

España | Gallego | Descargas

BIG fit: actividad física en familia

BIG FIT Programa 1	BIG FIT Programa 2	BIG FIT Programa 3	BIG FIT Programa 4
BIG FIT Programa 5	BIG FIT Programa 6	BIG FIT Programa 7	BIG FIT Programa 8

00:18

36:18 / 37:29

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



Sanidade Mediaverso

sanidademediaverso.gal



FONDO EUROPEO DE
DESENVOLVIMENTO REGIONAL
"Uma maneira de fazer Europa"



Programas para o benestar



Programa 1
Nivel 1



Programa 2
Nivel 1



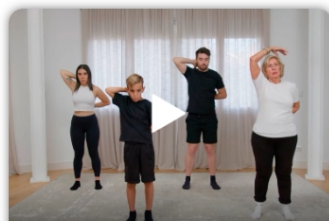
Programa 3
Nivel 1



Programa 4
Nivel 1



Programa 5
Nivel 1



Programa 6
Nivel 1



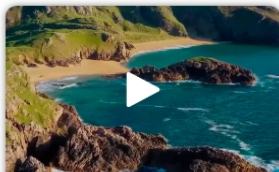
Programa 1
Nivel 2



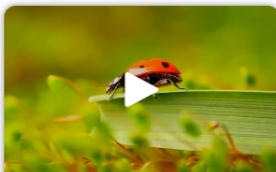
Programa 2
Nivel 2



BiG Relajación



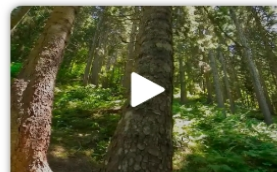
BiG Relajación 1



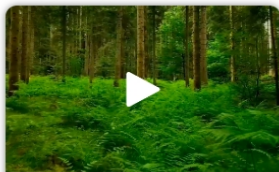
BiG Relajación 2



BiG Relajación 3



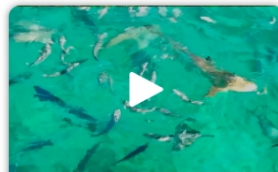
BiG Relajación 4



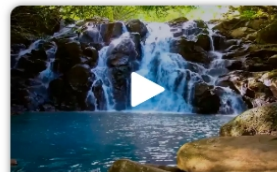
BiG Relajación 5



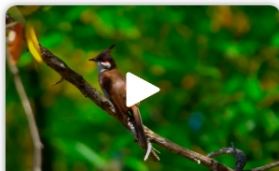
BiG Relajación 6



BiG Relajación 7



BiG Relajación 8



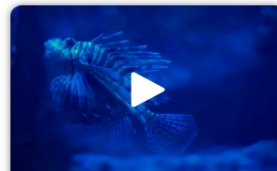
BiG Relajación 9



BiG Relajación 10



BiG Relajación 11



BiG Relajación 12

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'



Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



DIARIO DO SONO

Nome e apelidos:

Data inicio de rexistro:

Data fin de rexistro:

SEMANA 1

		Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
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?							
	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							
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:							
	Cánto sono sentín durante o día de hoxe?: 1. Somnolento e tiven que loitar para manteneirme desperto durante gran parte do día. 2. Algo cansado. 3. Bastante alerta. 4. Desperto.							

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



Sanidade Mediaverso

sanidademediaverso.gal



FONDO EUROPEO DE
DESENVOLVIMENTO REGIONAL
"Uma maneira de fazer Europa"

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadasempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE


Sanidade Mediaverso



Decisiones en Mano

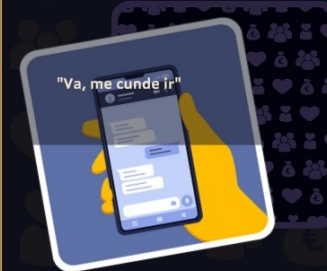


COMENZAR



Amigo: "Hoy son las fiesta del barrio,
¿vienes no?"

"Va, me cunde ir"



Escoge una historia

- De verbena
- Humo energético
- Adicción verde
- Vida virtual

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 **XUNTA
DE GALICIA** | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Sanidade
Mediaverso



Sanidade
Mediaverso



**Fortalecendo o teu
benestar dende a
prevención**



EnMovemento
www.sanidademediaverso.sergas.gal



**Sabes como as decisións
que tomas definen
a túa realidade?**



Nas túas mãos
www.sanidademediaverso.sergas.gal

 **XUNTA
DE GALICIA** | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

 **UNIÓN EUROPEA**
FONDO EUROPEO DE
DESENVOLVIMENTO
REGIONAL "CREANDO O
TERCEIRO DE GALICIA"

 **XUNTA
DE GALICIA** | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

 **UNIÓN EUROPEA**
FONDO EUROPEO DE
DESENVOLVIMENTO
REGIONAL "CREANDO O
TERCEIRO DE GALICIA"

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Sanidade Mediaverso



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadasempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Sanidade Mediaverso



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Sanidade Mediaverso



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Sanidade Mediaverso

NAS TÚAS MÁNS

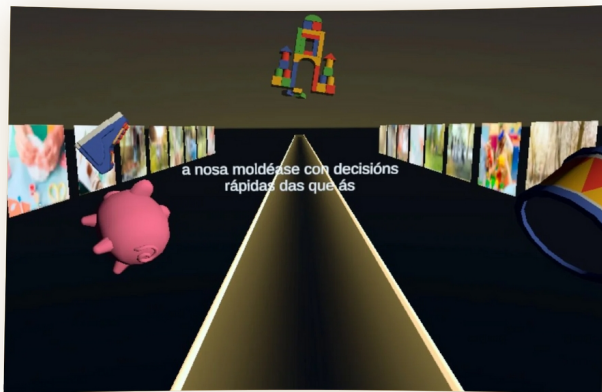
 XUNTA
DE GALICIA



Selecciona un idioma para comezar

GALLEGO

CASTELLANO



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Sanidade Mediaverso



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



ATOPA SAÚDE



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



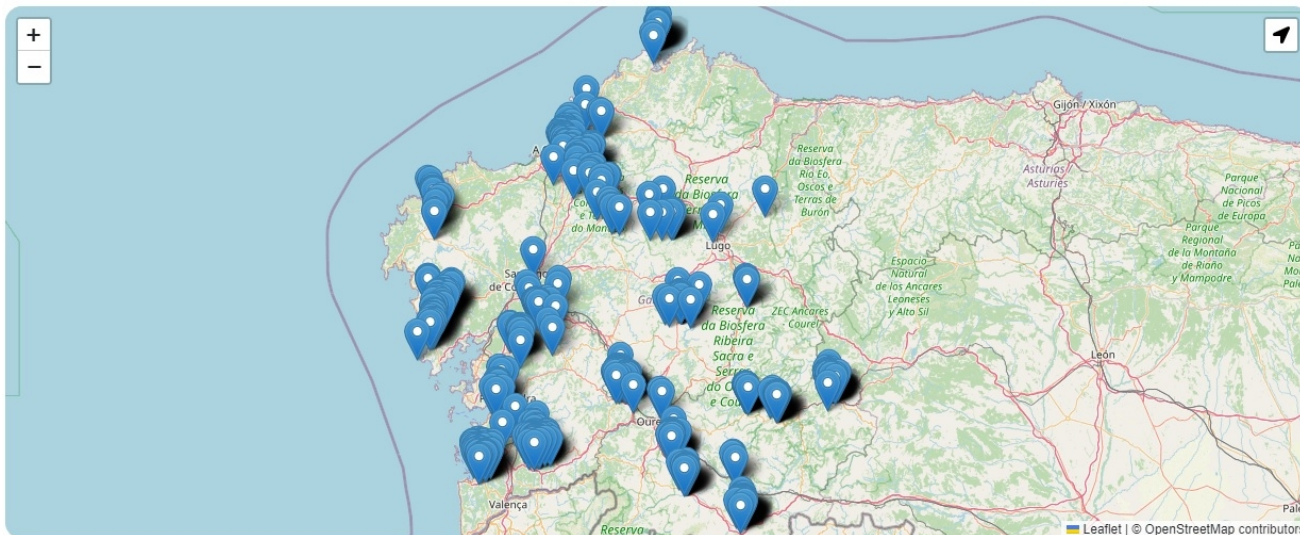
OBSERVATORIO
DE SAÚDE PÚBLICA
DE GALICIA



CONSELLERÍA
DE SANIDADE



📍 QUE TEÑO PRETO DE MÍN?



Leaflet | © OpenStreetMap contributors



Atopa Saúde

Atopa saúde é o mapa de activos para a saúde de Galicia. Trátase dunha ferramenta xestionada pola Rede Galega de Promoción da Saúde (REGAPS) que tenta visibilizar os recursos e as actividades existentes nos distintos municipios galegos, así como potenciar a capacidade de actuación das persoas sobre a súa propia saúde para manter a calidade de vida e o benestar. Ademais, Atopa saúde tamén pretende crear unha ligazón entre os centros sanitarios e os concellos galegos para promover a prescripción social e facilitar o acceso ás estratexias comunitarias, co fin de adoptar estilos de vida saudables e así mellorar a saúde da poboación.

BUSCAR NO MAPA DE RECURSOS

BUSCAR NA LISTA DE RECURSOS

Buscar

Busca por nome ou descrición...

Provincia

- Calquera -



Municipio

- Calquera -



Factor do recurso

- Calquera -



Grupo de idade

- Calquera -



Tipo de recurso

- Calquera -



Buscar por actividades

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'



Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



Factor do recurso



Actividade física/
Sedentarismo



Adicións a
sustancias



Adicións
comportamentais



Alcohol



Alimentación



Bienestar
Emocional



Cultura
e ocio



Educación para
a saúde



Embarazo,
puerperio e
lactancia



Envelhecimento
activo



Inclusión
social



Natureza e
contorna
ambiental



Ocupación e
inserción laboral



Parentalidade
positiva



Persoas
colidadoras



Persoas con
discapacidade



Persoas
dependentes



Saúde
mental



Saúde sexual
e reprodutiva



Tabaco



Xénero/
Identidade/
igualdade

Atopa saúde

Tipo de recurso



Recursos de
organizacións



Recursos de
asociacións



Recursos físicos
dunha área



Recursos
económicos



Recursos
culturais



Recursos dos
individuos

Accesibilidade



Física



Cognitiva



Sensorial

Grupo de población



Poboación
xerax



Infancia
0-5 anos



Infancia
6-11 anos



Adolescencia
12-17 anos



Xóvenes
18-29 anos



Adultos
30-64 anos



Maiores
+64 anos

Acceso



Peonil



Carril Bici



Transporte
Público



Aparcadoiro

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



Atopa saúde

Parque envellecemento activo

Parque biosaudable ó aire libre con equipamento de calistenia e o xogo da chave.

Factor do recurso



Actividade
física/sedentarismo



Benestar
emocional



Cultura e
ocio



Educación
para a
saúde



Envellecemento
activo

Grupo de idade



Adolescentes
(12-17 anos)



Mozos (18-
29 anos)



Adultos
(30-64
anos)



Maiores de
64 anos

Tipo de recurso



Recursos
físicos
dunha área

Accesibilidade



Física

Acceso



Peonil

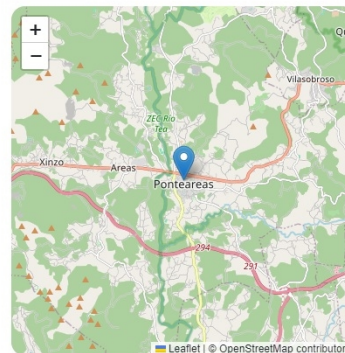




Atopa saúde

DATOS SOBRE O RECURSO

- **Tipo de titularidade**
Entidade sen ánimo de lucro
- **Gratuito**
si non
- **Titular do recurso**
Asociación maiores de ponteareas
- **Teléfono de contacto**
634510703
- **Email do recurso**
maioresponteareas@gmail.com
- **Web do recurso**
<http://www.maioresponteareas.es/>
- **Comunidade Autónoma**
Galicia
- **Provincia**
Pontevedra
- **Municipio**
Ponteareas
- **Tipo de vía**
-
- **Enderezo**
Oriente, 8 1º
- **Código postal**
36860
- **Redes sociais**
-
- **Información adicional (Observacións)**
-



Por que se seleccionou como recurso que mellora a saúde >

Por que se modificou o recurso >

Requisitos de uso >





Atopa saúde

ATOPA SAÚDE

Piscina municipal cuberta

Integrada no Complexo deportivo Cabo Ortegal. Conta cos servizos de: piscina semiolímpica, piscina de iniciación, baño turco, sauna fina, ducha b hidromasaxe.

Factor do recurso



Actividade
física/sedentarismo

Grupo de idade



Poboación
xeral

Tipo de recurso



Recursos de
organizacións

Accesibilidade



Física

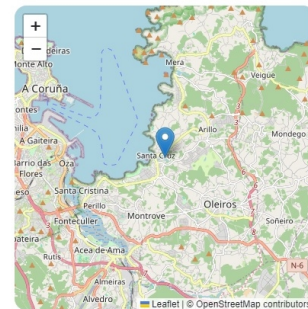
Acceso



Peonil

DATOS SOBRE O RECURSO

- Tipo de titularidade**
Concello / mancomunidade
- Gratuito**
 si non
- Titular do recurso**
Concello de cambre
- Teléfono de contacto**
981613186
- Email do recurso**
deportes@cambre.org
- Web do recurso**
<https://www.cambre.es>
- Comunidade Autónoma**
Galicia
- Provincia**
A Coruña
- Municipio**
Cambre
- Tipo de via**
-
- Enderezo**
Avda. da gaiteira, s/n, santa cruz , líans, cambre.
- Código postal**
15660
- Redes sociais**
-
- Información adicional (Observacións)**
-



Por que se seleccionou como recurso que mellora a saúde >

Por que se modificou o recurso >

Requisitos de uso >

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



OBSERVATORIO
DE SAÚDE PÚBLICA
DE GALICIA



CONSELLERÍA
DE SANIDADE



NATACIÓN

Actividade no medio acuático na que están implicados diferentes sistemas corporais que inflúen tanto fisicamente como na xestión emocional, unha actividade lúdica. Grupo por niveis e grupos de idade: 1 (nados 2010-2015, 2017-2019), 2 (nados en 2018), 3 (nados en 2016-2017), 4 (nados en 2015-2016) e o 5 (nados en 2011-2014).

Factores ou intervencións que aborda a actividade



Actividade
física/sedentarismo

Grupo de idade



Infancia:
0-5 anos



Infancia:
6-11 anos



Adolescentes
(12-17 anos)

- **Duración** Temporal
- **Horario:**
 - Luns a venres: 20:00 - 21:00

AQUAGYM

Actividade aeróbica no medio acuático, na que a música é un factor importante. Realízanse diferentes exercicios corporais na piscina de maneira grupal. Grupo: maiores de 16 anos. Luns e mércores (11:30-12:30), martes e xoves (18:00-19:00, 19:00-20:00, 20:00-21:00, 21:00-22:00).

Factores ou intervencións que aborda a actividade



Actividade
física/sedentarismo

Grupo de idade



Adolescentes
(12-17 anos)



Mozos (18-
29 anos)



Adultos
(30-64
anos)



Maiores de
64 anos

- **Duración** Temporal
- **Horario:**
 - Luns a venres: 16:30 - 17:30

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



Colaboración en proyectos europeos

> Health4EUKids



HEALTH4EU kids

Your Kids' Health, Our Priority

> Care4Diabetes



CARE 4 DIABETES

Joint Action



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Acciones de la REGAPS

Estrategias de formación



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Charlas y talleres

- > Centros sanitarios
- > Ayuntamientos
- > Asociaciones



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Desarrollar las líneas estratégicas del Plan Obesidade Zero



Obesidade
Zero
enGalicia

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Eje 1

Potenciar
entornos
promotores
de salud

- Avanzar en la línea de la red de escuelas promotoras de salud
- Promover los hábitos de vida saludables en el ámbito laboral
- Promover la salud en los barrios
- Impulsar la promoción de la salud en entornos sanitarios y sociosanitarios

**Obesidade
Zero
en Galicia**



Mejorar la oferta alimentaria



Escolar



Laboral



Sanitario y
socio-sanitario

Programa 16 do PNCOCA AESAN (Ministerio de Sanidad)

- Centros educativos: públicos, privados y concertados.
- Educación: primaria, educación especial, secundaria.
- Actividad: servicio de comedor escolar, máquinas expendedoras de alimentos e bebidas (MEABs) y cafeterías.
- Evaluación: documental y presencial

Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



Exposición itinerante



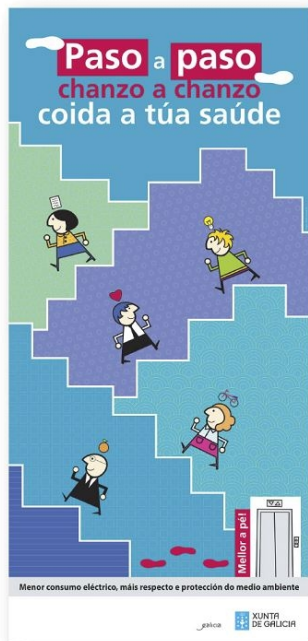
I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



Chanzo a chanzo



No embarazo, menor risco de diabetes
Cada minuto, 9 Kcal

Reduce o risco de cancro de vexiga
Cada minuto, 9 Kcal

Reduce o risco de cancro de ril
Cada minuto, 9 Kcal

O "normal" é non fumar
Cada minuto, 9 Kcal



Mellor a pé!



I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

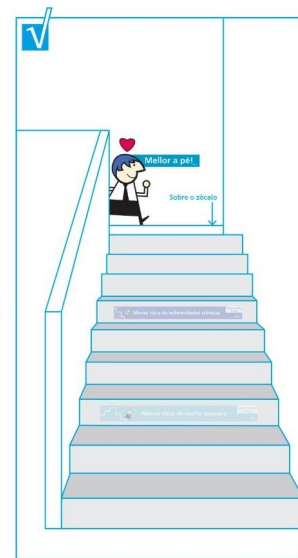
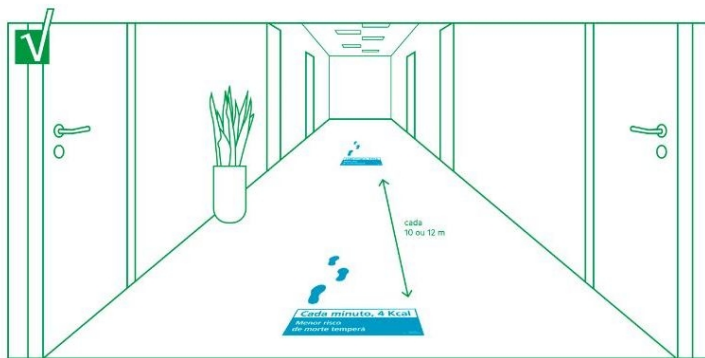
'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'



Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



Chanzo a chanzo



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadasempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



Reunións en ruta



Xacobeo 21-22

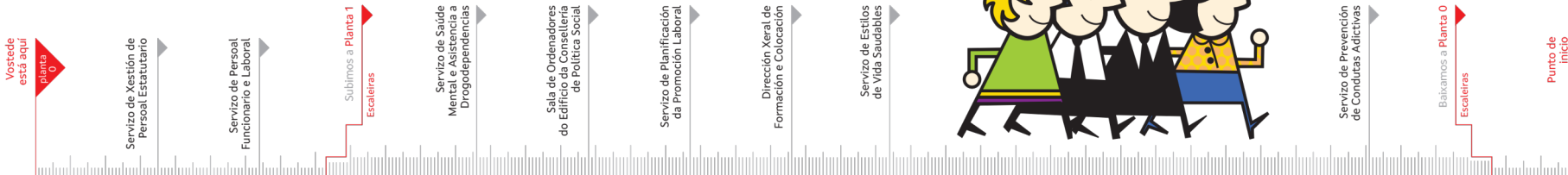
vida-saudable.sergas.gal

Ruta 1 (Interior)

Planta 0 - planta 1

Reunións en ruta

Reunións en ruta
Información e
percorridos



Distancia estimada: 300 m

Tempo estimado: 10 min/volta

Intensidade: baixa (2,5 MET/min)

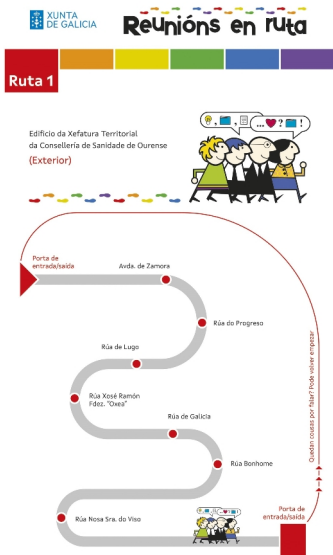
Gasto calórico estimado: 30 kcal

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

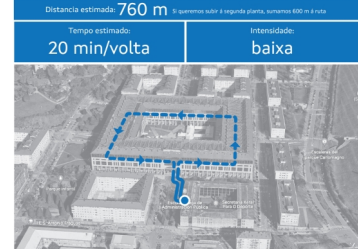
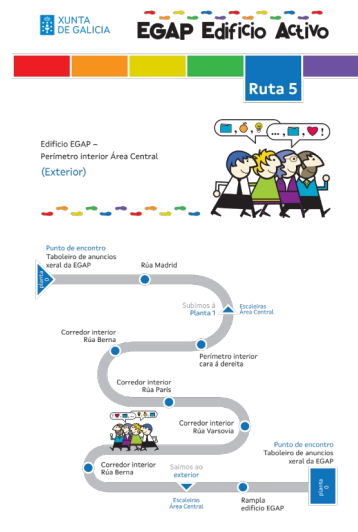
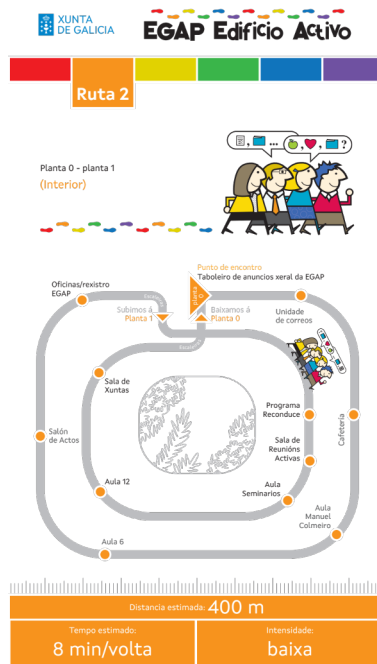
'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'



Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida



Reunións en ruta



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Pausas activas



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

www.jornadassempspgsmerida.com

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Fruta para un descanso saludable



I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

Palacio de Congresos y
Exposiciones de Mérida

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'



Eje 2

Capacitar en
la toma de
decisiones
más
saludables



Favorecer la
adquisición de
**habilidades en la
ciudadanía**



Capacitar en el
**ámbito sanitario y
educativo**



Formar **otros
colectivos
profesionales
relacionados**

**Obesidade
Zero
en Galicia**



Campañas de comunicación

Alimentádevos ben

A familia é a primeira escola de saúde!
Buscade momentos agradables e fomentade a conversal!
Intentade ser flexibles! 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!

Calidade

- 1. **Orgánicos, biolóxicos e locais.** Preparacións simples, sabores naturais.
- 2. **Alimentos ricos en graxa, ácidos e sal.** Alimentos ultraprocesados, saborizantes e mollos artificiais.

Cantidade

Axustada distribución

Alimentos	25%	Morrendiños	10%
Verduras	30-35%	Morrendiños	10-15%
Cereais	10%	Carne	20%

Ración adecuada
O tamaño da túa man indica a ración recomendada para ti.

Variedade

Alimentación rica en **carbohidratos**
Pois fornece a metade integral
Non demasiada.

Alimentación rica en **proteínas**
Non demasiada.

- + Cereais, arroz, trigo e carne
- + Legumes
- + 2 racións de **peixe azul**
- + 2 racións de **legumes**
- + 4 racións de **frutas e lacteos**

Alimentación rica en **vitaminas e minerais**
No leite

- 8 racións
- 4 cores diferentes
- 2 racións de **frutas**
- 2 racións de **verduras**
- 1 colorido

A saúde, ben común!

Únete á caza recolector
Informate coa guía O ABC do consumo alimentario na infancia
Seguinos no vídeo Xarela Aberta á Familia da Dirección Xeral de Saúde Pública

Cuídate, escoge salud!

Como hacer una buena compra
y alimentarte bien

E ti, GASTAS PISTA?

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

01 02 03 04

XUNTA DE GALICIA



Capacitación



Lo más visto



21 de novembro 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 novembro 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



Eje 3

Investigar e
innovar en
promoción de
la salud

Obesidade
Zero
en Galicia



Mérida
23-25 de mayo
2024

I JORNADAS COMITÉS DE ESTUDIO DE LA SEMPSPGS

www.jornadassempspgsmerida.com

'La Medicina Preventiva y la Salud Pública
en la transformación de la salud'

 **Sociedad Española**
Medicina Preventiva,
Salud Pública y Gestión Sanitaria



 XUNTA
DE GALICIA | CONSELLERÍA
DE SANIDADE

Cátedra Vida Saudable

- > Crear una red de investigación e innovación gallega en promoción da salud
- > Foro para la ejecución de actividades docentes, académicas e investigadoras en la especialización de hábitos de vida saludables y envejecimiento activo.
- > Instrumento de colaboración entre el personal investigador, el profesorado de la USC y los profesionales sanitarios y no sanitarios ligados al sistema sanitario público gallego.

 USC
UNIVERSIDADE
DE SANTIAGO
DE COMPOSTELA

Obesidade
Zero
enGalicia





REGAPS@sergas.es