



NOTA INFORMATIVA CAMPAÑA PROMOCIÓN DE LA SALUD

DÍA DE LAS UNIVERSIDADES SALUDABLES

La Universidad de Córdoba, desde el Vicerrectorado de Salud y Bienestar del que depende la Dirección General de Salud y la Dirección de Prevención, sigue apostando por conseguir una "Universidad Saludable", para que tanto la comunidad universitaria, como la sociedad cordobesa en su conjunto, aumente en bienestar físico, psíquico y social.

Como cada año, en la primera semana del mes de octubre se celebra el Día de las Universidades Saludables, con actividades impulsadas desde la [Red Española de Universidades Promotoras de la Salud \(REUPS\)](#) que este año celebra ya su IX Edición.

Este año la UCO participa con dos claros objetivos en estas actividades:

- Promover hábitos de vida saludables y tratar de controlar los factores de riesgo.
- Informar y sensibilizar a la comunidad universitaria cordobesa sobre el beneficio que supone llevar una vida saludable, tener una alimentación variada, equilibrada y moderada complementada con la práctica de actividad física diaria.

Campaña "Come fruta y disfruta".

En la **primera semana de octubre** se van a instalar en distintos centros de la Universidad, mesas informativas, ofreciendo fruta fresca de temporada e informando a la comunidad universitaria sobre el beneficio que supone el consumo de fruta en la mejora de la calidad de vida.

Fecha	Horario	Centro UCO
02-oct	11:00	Escuela Politécnica Superior de Belmez
03-oct	9:00	Facultad de Ciencias del Trabajo
	12:00	Facultad de Derecho y Ciencias Económicas y Empresariales
04-oct	9:00	Campus Universitario de Rabanales. Aulario Averroes
	12:00	Aulario Campus Menéndez Pidal
05-oct	9:00	Facultad de Medicina y Enfermería
	12:00	Facultad de Ciencias de la Educación y Psicología
06-oct	9:00	Facultad de Filosofía y Letras
	12:00	Rectorado



Para esta actividad contamos con el apoyo y colaboración de empresas locales como son [Copistería Don Folio, S.L.](#), [Interpack Embalajes Al-Ándalus, S.L.](#) y [Frutas Valverde Córdoba, S.L.](#)

Desde la REUPS nos animan a toda la comunidad universitaria a subir una foto consumiendo fruta a nuestras redes sociales con el hashtag [#RetofrutaREUPS](#) con el objetivo de promocionar su consumo.



“Reto 10000” donaciones de sangre.

Durante **todo el mes de octubre** todas las universidades tendremos como objetivo conseguir 10.000 donaciones de sangre a nivel nacional. La UCO se suma a este reto en colaboración con el Centro de Transfusión, Tejidos y Células de Córdoba y nos marcamos como objetivo particular superar las 208 donaciones efectivas que conseguimos en la edición del pasado año.

Las donaciones de sangre tendrán lugar en el **Aulario Averroes** del Campus de Rabanales, los días 2, 3, 4 y 5 de octubre y durante todo el mes de octubre en el **Centro de Transfusión de Tejidos y Células de Córdoba** (C. San Alberto Magno, 14004 Córdoba).

Actividad	Fecha	Horario	Lugar
COLECTA DE SANGRE	2 octubre	10:00 - 14:00	Aulario Averroes. Campus de Rabanales (En el distribuidor interior)
	3 octubre	10:00 - 14:00 / 17:00 - 20:30	
	4 octubre	10:00 - 14:00 / 17:00 - 20:30	
	5 octubre	10:00 - 14:00	
	Todo octubre	Lunes a viernes: De 8.30-14.30 Sábados: De 8.30-14.30	Centro de Transfusión Tejidos y Células de Córdoba (Avda. San Alberto Magno, s/n)



Vapeadores y otras formas de tabaco.

Además, se ha colaborado con la Asociación Española Contra el Cáncer para la instalación de stands informativos sobre el uso de vapeadores y otras formas de tabaco. Dentro de esta colaboración, también se va a realizar un webinar: "**Alternativas al tabaco convencional, ¿Qué piensan los jóvenes? ¿Son realmente más seguras?**". Tendrá lugar el 5 de octubre y su programa es el siguiente:

- 19:00/19:05 - Presentación de los ponentes.
 - 19:05/19:25 - Ponencia del **Dr. Rodrigo Córdoba**, Médico de familia y profesor asociado de la facultad de medicina de la Universidad de Zaragoza. Fue presidente y miembro de la junta directiva del Comité Nacional para la Prevención del tabaquismo (CNPT) entre 2004 y 2011, en donde trabajó por las leyes del tabaco de 2005 y 2010. Ponencia: "*Los mitos del vapeo y la salud*".
 - 19:25/19:45 - Ponencia de la **Dra. Karen Ramírez**, Médico en epidemiología y salud pública. Responsable nacional de los programas de prevención de la Asociación Española Contra el Cáncer. Ha sido parte del comité científico del congreso del Comité Nacional para la Prevención del tabaquismo (CNPT) del 2022, y ha sido premiada por sus trabajos de investigación relacionados con la difusión de los nuevos productos de tabaco y al tratamiento del tabaquismo. Ponencia: "*Influencia de las plataformas de vídeo bajo demanda y las redes sociales en la exposición al tabaco y a las nuevas formas de fumar*".
 - 19:45/20:00 - Sección de preguntas y respuestas.

El enlace para poder acceder al mismo es:

<https://youtube.com/live/8sW1HJ1SxAQ?feature=share>

PROGRAMACIÓN ACTIVIDAD REPARTO FRUTA (REUPS)

Fecha	Horario	Centro UCO
02-oct	11:00	Escuela Politécnica Superior de Belmez
03-oct	9:00	Facultad de Ciencias del Trabajo
	12:00	Facultad de Derecho
04-oct	9:00	Campus Universitario de Rabanales
	12:00	Aulario Campus Menéndez Pidal (Hospital Provincial, planta baja)
05-oct	9:00	Facultad Medicina y Enfermería
	12:00	Facultad de Ciencias de la Educación
06-oct	9:00	Facultad de Filosofía y Letras
	12:00	Rectorado