

1 7

ODSESIONES

UMU

3 SALUD Y BIENESTAR





FEB 2023

odsesiones.um.es
odsesiones@um.es

CIENCIAS DEL DEPORTE / CIENCIAS SOCIO SANITARIAS
ENFERMERÍA (CARTAGENA Y MURCIA)
MEDICINA / ÓPTICA Y OPTOMETRÍA
PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA

@UMUodsesiones   



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
30	31	01	02	03	04	05
06	07 CAMPUS CC SALUD	08 AURED	09	10 ODSESIONES EN DIRECTO	11	12
13	14 CSU PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA	15 MEDICINA CAMPUS DE LA MERCED	16 MEDICINA CSU CC SOCIO SANITARIAS	17 SAD ESPINARDO	18	19
20 MEDICINA PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA	21 CC DEL DEPORTE	22 CSU ENFERMERÍA (CT) CAMPUS DE LA MERCED ÓPTICA Y OPTOMETRÍA	23 PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA CENTRO CIUDAD	24 FUERA DE LA UMU	25	26
27 PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA CC SOCIO SANITARIAS	28 ENFERMERÍA PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA	01	02	03	04	05

GARANTIZAR UNA VIDA SANA Y PROMOVER EL BIENESTAR PARA TODOS EN TODAS LAS EDADES



ALGUNOS DATOS Y CIFRAS:

Fuentes: FSME, INE, Consejo General de los Colegios Profesionales de Psicólogos, ONT

- Pese a que entre 2012 y 2021 se ha pasado de 7.131 psicólogos colegiados a 37.611, la tasa de psicólogos es de 0,79 por cada 1.000 habitantes.
- El suicidio es la principal causa de muerte no natural en España: en 2020 se alcanzó el máximo histórico, 3.941 suicidios (casi 11 al día).
- España es la líder mundial en donaciones de órganos desde hace 30 años.
- En 2021, un 19,8% de la población española se declaraba consumidora diaria de tabaco, y un 12,6% de alcohol.
- La tasa de médicos colegiados por cada 1.000 habitantes en España solo pasó de 5,2 en 2015 a 6 en 2021. La de enfermeros, de 6,1 a 7.
- Las muertes por Covid-19 disminuyeron en casi un 35% en 2021 respecto a 2020.

¿QUÉ SE QUIERE CONSEGUIR?

- Reducir la tasa mundial de mortalidad materna, la mortalidad neonatal y la mortalidad de niños menores de 5 años.
- Poner fin a las epidemias y otras enfermedades transmisibles, y reducir en un tercio la mortalidad por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento, así como promover la salud mental y el bienestar.
- Fortalecer la prevención y el tratamiento del abuso de sustancias adictivas, reducir el número de muertes, enfermedades y lesiones causadas por accidentes de tráfico, productos químicos peligrosos y la contaminación del aire, el agua y el suelo.
- Lograr la cobertura sanitaria universal, el acceso a servicios de salud de calidad y a medicamentos y vacunas seguros, así como el acceso universal a los servicios de salud sexual y reproductiva, incluidos los de planificación de la familia.
- Apoyar las actividades de investigación y desarrollo de vacunas y medicamentos que afectan primordialmente a los países en desarrollo y facilitar su acceso.

¿QUÉ PODEMOS HACER?

- Tomar decisiones responsables e informadas sobre nuestra propia salud: rechazar el consumo de sustancias perjudiciales, llevar un estilo de vida activo, mantener relaciones sexuales seguras, cumplir los calendarios de vacunación y las recomendaciones sanitarias...
- Convertirnos en donantes.
- Participar en eventos destinados a la promoción de la salud: carreras solidarias, Día de ir en bicicleta al trabajo, campañas de donación de sangre, voluntariado sanitario...



Programa de Actividades

En odsejones.um.es puedes consultar la programación actualizada, en caso de que los horarios o ubicaciones sufran alguna modificación.

MARTES 7 FEB

CAMPUS DE LA SALUD | PABELLÓN DOCENTE VIRGEN DE LA ARRIXACA | 9,30-14,00H

Campaña “Dona Sangre, Dona Vida”

Con motivo de la inauguración del ODS dedicado a Salud y Bienestar, se realiza una campaña especial de donación de sangre a lo largo de toda la mañana para la que el Centro de Hemodonación desplaza hasta el Campus de la Salud una unidad móvil, animando a toda la comunidad universitaria a hacer su pequeña contribución. Colabora: Centro Regional de Hemodonación

CAMPUS DE LA SALUD | EXTERIOR PABELLÓN DOCENTE VIRGEN DE LA ARRIXACA | 11,00-14,00H

Feria solidaria del Tercer Sector

Las entidades del Tercer Sector y otros socios externos que colaboran en este ODS se dan cita en esta feria para presentar sus proyectos y líneas de trabajo actuales y ofrecer información a toda persona interesada en acercarse a su labor.

CAMPUS DE LA SALUD | SALÓN DE ACTOS PABELLÓN DOCENTE VIRGEN DE LA ARRIXACA | 12,00H-12,30H

Inauguración ODS 3: Salud y Bienestar

Intervienen: D. José Luján Alcaraz, Rector de la Universidad de Murcia; D^a. Isabel Franco Sánchez, Consejera de Transparencia, Participación y Cooperación Internacional CARM; D^a Paloma Sobrado Calvo, Vicerrectora de Ciencias de la Salud y Servicios a la Comunidad Universitaria; D. Longinos Marín Rives, Vicerrector de Responsabilidad Social y Cultura; D^a Olga García Saz, Directora Territorial CaixaBank; Inmaculada Serrano Sánchez, Directora gerente Aguas de Murcia; D. Jesús García Pallarés, Decano de la Facultad de Ciencias del Deporte; D. David Cecilio Ilyú Espinosa, Decano de la Facultad de Ciencias Sociosanitarias; D^a Lourdes Cantero González, Directora Técnica de la Escuela de Enfermería de Cartagena; D. César Leal Costa, Decano de la Facultad de Enfermería; D^a. Carmen Robles Moreno, Decana de la Facultad de Medicina; D. Eloy Ángel Villegas Ruiz, Decano de la Facultad de Óptica y Optometría; D. Agustín Romero Medina, Decano de la Facultad de Psicología y Logopedia

CAMPUS DE LA SALUD | SALÓN DE ACTOS PABELLÓN DOCENTE VIRGEN DE LA ARRIXACA | 12,30H-13,30H



Conferencia inaugural “Verdades en salud mental: Ciencia frente a falsos mitos”

En esta conferencia se abordarán algunos de los mitos tradicionalmente asociados a la salud mental y se discutirá, desde el análisis científico, su veracidad. Ponente: Francisco Toledo Romero, Jefe de Sección de Psiquiatría del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca y profesor adjunto UMU

MIÉRCOLES 8 FEB

FACULTAD DE DOCUMENTACIÓN Y COMUNICACIÓN. AULA AURED. 10-11.30 H



Cifrandemia “Salud mental e información”

En esta charla participarán periodistas, psicólogos y pacientes. Participan: Manuel Marlasca, jefe de investigación de “laSexta Noticias”; Victoria Galindo, redactora jefe del diario ‘La Opinión de Murcia’; María Fuster, Decana del Colegio de Psicología de la Región de Murcia; José Ramón Sáez, Integrante de la Federación de familiares de Personas con Enfermedades Mentales (FEAPES) y Carmen Castelo, profesora asociada de la Facultad de Comunicación y Documentación de la UMU y periodista del Colegio de Psicología de la Región de Murcia. Presenta y modera: Lucía Hernández, periodista de Onda Regional de Murcia.

VIERNES 10 FEB

ONLINE ODESIONESENDIRECTO.UM.ES | 11,00-12,00H



Charla “Reducción de azúcares añadidos y calorías: Citrosa”

El consumo excesivo de azúcares y el consiguiente aumento de la ingesta calórica representan un potencial problema para la salud, estando asociado a problemas como obesidad, diabetes, etc. Los edulcorantes no calóricos contribuyen a minimizar estos problemas, disminuyendo el contenido energético y de azúcares libres de los alimentos, pero sin comprometer su palatabilidad. La Citrosa (Neohesperidina DC) es un aditivo alimentario cuyo aroma contribuye a este objetivo, además de ser producido de forma sostenible a partir de naranja amarga. Organiza: HTBA

ONLINE ODESIONESENDIRECTO.UM.ES | 12,00-13,00H



Charla “Fisioterapia respiratoria”

Con esta sesión, se pretende dar visibilidad al papel de la fisioterapia respiratoria en pacientes agudos y crónicos, con el objetivo de que los profesionales sanitarios conozcan los beneficios que esta puede aportar a sus pacientes. Organiza: Asociación Murciana de Fibrosis Quística

LUNES 13 FEB

ONLINE ODESIONESENDIRECTO.UM.ES | 10,00-10,45H



Charla”#DESCUBRE: sensibilización en salud mental”.

Sensibilización y prevención de problemas de salud mental. Información sobre la importancia del cuidado de la salud mental y del papel de los diferentes actores sociales. Identificar signos tempranos de problemas de salud mental y las adicciones, promover una rápida actuación. Minimizar las secuelas del estigma, creando una imagen realista sobre los problemas de salud mental. Organiza: Federación de Salud Mental Región de Murcia

ONLINE ODESIONESENDIRECTO.UM.ES | 10,45-11,30H



Charla “Salud y bienestar en personas con discapacidad física y orgánica”

Se discutirá cuestiones esenciales relativas a salud, los cuidados y accesibilidad para mejorar el bienestar y la autonomía personal de las personas con discapacidad física y orgánica. Organiza: FAMDIF

ONLINE ODESIONESENDIRECTO.UM.ES | 11,30-12,15H



Charla “Una aproximación a la esclerosis múltiple”

Esta sesión se plantea como una oportunidad para mostrar qué es la esclerosis múltiple y cuáles son sus efectos. Organiza: Asociación Murciana de Esclerosis Múltiple

MARTES 14 FEB

CARPA ODESIONES CSU 10,30-13,00H



Campaña Piruletas solidarias

Con motivo de la celebración de San Valentín, ODSesiones colabora con ASTRAPACE vendiendo piruletas para los enamorados, un detalle preparado por los usuarios de la asociación del centro de día de Zarandona. Organiza: ASTRAPACE

CENTRO SOCIAL UNIVERSITARIO | 11,00-12,30H



Jornada sobre seguridad vial

11.00- 11.15 horas: Inauguración: D. Alejandro López-Briones Pérez-Pedrero, Director Provincial Murcia Fraternidad-Muprespa; D. Francisco Hernández Rodríguez, Gerente de TICARUM SLU MP; 11.15-11.50 horas: “Te puede pasar a ti. Testimonio” a cargo de D. Juan Eulalio Martínez Espallardo, Coordinador de la Asociación para el Estudio de la Lesión Medular Espinal (AESLEME Murcia y Almería); 11.50-12.30 horas: “Concienciación vial para cambiar la mentalidad en la carretera”, D. Jesús Manuel López Pérez, Consultor en Prevención de Fraternidad Muprespa Murcia. Organiza: TICARUM SLU MP. Colabora: Fraternidad Muprespa Murcia y AESLEME.

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA | AULA C01 DEL AULARIO NORTE | 17,00-18,30H



Charla “Educación en salud sexual para los más jóvenes”

Taller en el se aborda el autocuidado de la salud reproductiva de forma práctica, desde una perspectiva de género y enfocado a la población más joven. Ponente: María José Caravaca Berenguer, Presidenta de la Asociación de Matronas de la Región de Murcia. Organiza: CEUM

MIÉRCOLES 15 FEB

FACULTAD DE MEDICINA | AULA 2.03. AULARIO DOCENTE. CAMPUS DE CIENCIAS DE LA SALUD | 08,30-09,20H



Charla “Entendiendo el dolor crónico: Nuevos conceptos y abordaje”

Comprender cómo funcionan los mecanismos neurofisiológicos que se producen en el dolor crónico es una de las herramientas clave para el abordaje de esta patología tanto para los pacientes como para los profesionales implicados. En esta charla, se discutirá la importancia de un cambio de paradigma en el enfoque terapéutico de estos pacientes, tratando los cambios que se producen en el sistema nervioso y en el cerebro mediante estrategias de afrontamiento activo basadas en educación y ejercicio.

CAMPUS DE LA MERCED | AULA ANTONIO SOLER | 16,00-16,30H



Presentación de la web de salud y bienestar UMU

La Universidad de Murcia ha creado una web para informar al colectivo universitario de las acciones que se proponen para la mejora del bienestar. La web permite testar el estado de salud con diferentes herramientas de autoevaluación. Organiza: Vicerrectorado de Ciencias de la Salud y Servicios a la Comunidad Universitaria.

CAMPUS DE LA MERCED | AULA ANTONIO SOLER | 16,30-19,15H



Ciclo de Conversatorios “Salud Mental y Comunidad”: Jóvenes y salud mental

Esta sesión tiene por objeto desestigmatizar la salud mental y concienciar a los estudiantes, en particular, y la comunidad universitaria, en general, de la importancia de estos procesos. Ponente: Félix Crespo, Psiquiatra del Programa de Salud mental infanto-juvenil del Centro de salud mental del Mar Menor. Organiza: Solidarios por el Desarrollo y Universidad de Murcia. Colabora: Servicio Murciano de Salud, Dirección General de Servicios Sociales y Relaciones con el Tercer Sector y Ayuntamiento de Murcia.

JUEVES 16 FEB

FACULTAD DE MEDICINA | HALL AULARIO DE CCSS | 10,00 - 14,00H



Talleres sobre servicios sanitarios asistenciales en farmacia comunitaria

Talleres para estudiantes y población en general, impartidos por estudiantes voluntarios del grado en Farmacia y tutorizados por un docente del centro. Se abordarán temas como riesgo cardiovascular, dermofarmacia y fotoprotección, manejo de inhaladores, autoexploración mamaria y RCP, entre otros

FACULTAD DE ENFERMERÍA. AULA 0.04 DEL AULARIO.10,30-11,30H



Charla “Cómo combatir las adicciones”

Charla informativa sobre el problema actual de las adicciones, sus repercusiones y su forma de afrontarlas en la época estudiantil. Organiza: Vicerrectorado de Ciencias de la Salud y Servicios a la Comunidad Universitaria

CSU HALL | 11,00-14,00H



Feria solidaria sobre discapacidad

Se organiza una feria en la que las asociaciones y ONGs dedicadas a trabajar con colectivos con discapacidad plantean y dan a conocer su programas y líneas de trabajo. Organiza: ADyV UMU y Centro Social Universitario

CSU | 12,00-13,30H



Escape Room ODS “Misión: Salvar a la humanidad”

Las personas participantes tendrán 60 minutos para resolver 5 pruebas relacionadas con Personas, Planeta, Prosperidad, Paz y Alianzas. Una vez completada la misión habrán podido llegar al objetivo planteado para el 2030 de reducir la desigualdad y los graves problemas ambientales que afronta el mundo en las próximas décadas. En cada sesión podrán participar hasta 3 grupos de 5 personas cada uno. Inscripción en: <https://eventos.um.es/94643/detail/escape-room-ods.html>
Organiza: Cruz Roja Región de Murcia

FACULTAD DE MEDICINA AULA 2.2. AULARIO CCSS 14,00-15,00H



Charla “Burnout académico en estudiantes de fisioterapia”

Se aborda en esta actividad el fenómeno del burnout en estudiantes universitarios. Organiza: Vicerrectorado de Ciencias de la Salud y Servicios a la Comunidad Universitaria

CSU AULA DIDÁCTICA | 16,00-18,00H



Proyección de cine “Loco por ella”

Loco por ella cuenta la historia de amor de Adri y Carla y se aproxima a la salud mental desde una perspectiva distinta. Organiza: Asociación AFES-Salud Mental Murcia y Comarcas

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIO SANITARIAS (LORCA) AULA 7 | 18,00-19,30H



Mapping party

Jornada de presentación por parte de María Dolores Parra y Ana Ibarra López, de la Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Lorca, de la adhesión de Lorca a la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, y del mapa de recursos comunitarios para la salud del municipio. Colabora: Ayuntamiento de Lorca

VIERNES 17 FEB

SAD PISTAS DEPORTIVAS DEL CAMPUS DE ESPINARDO | 10,30-11,30H



Charla “La actividad física como parte de la salud mental en estudiantes”

Taller en el que se abordará la relación entre el cuidado de la salud física y su impacto en el cuidado de la salud mental. Ponente: Julio Imbernón, profesor UMU. Organiza: CEUM

SAD PISTAS DEPORTIVAS DEL CAMPUS DE ESPINARDO | 10,30-12,00H

Partido de pádel adaptado para personas con discapacidad física y orgánica

Esta actividad se enfoca en el deporte como herramienta para mejorar los aspectos relacionados con la salud que, además de conseguir beneficios de desarrollo personal, fomenta la socialización y la integración. Organiza: Centro de día Juan Cerezo de FAMDIF/COCEMFE- Murcia y Pádel 5

SAD PISTAS DEPORTIVAS DEL CAMPUS DE ESPINARDO | 11,30-13,00H

Partido de fútbol burbuja

Se jugarán breves partidos (15 minutos) en equipos de 5 personas. Se empezará a jugar por orden de llegada. Organiza: CEUM

LUNES 20 FEB

FACULTAD DE MEDICINA CAMPUS CIENCIAS DE LA SALUD | 9,30H-10,30H



Presentación campaña “Conecta con tu Salud Mental”

Se presenta a la comunidad universitaria de la UMU la campaña “Conecta con tu salud mental”. Organiza: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Murcia

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA AULA C01 AULARIO NORTE | 17,00-18,30H



Charla “Autocuidado y bienestar en el hogar”

Taller en el que los Vicepresidentes de Salud e Igualdad y Responsabilidad Social del CEUM abordarán de forma práctica cuestiones cotidianas en el hogar como la limpieza de la vivienda, la compra responsable o cómo aportar valor nutricional a la lista de la compra, desde una perspectiva sostenible. Organiza: CEUM

MARTES 21 FEB

FACULTAD DE CC DEL DEPORTE (SAN JAVIER) SALÓN DE ACTOS | 16,00-16,50H



Charla “Los europeos y la actividad física en el marco de los objetivos de desarrollo sostenible”

La actividad física es una conducta humana básica que se da en nuestro contexto cotidiano, familiar y actividades comunitarias: desde nuestro tiempo libre, en el juego o el deporte, a nuestra jornada laboral, desplazamientos cotidianos y tareas domésticas. Es una conducta relacionada con la salud en su más amplio sentido, y también constituye un importante eje de actuación en otros ámbitos para contribuir al desarrollo de muchos de los Objetivos de Desarrollo Sostenible para el 2030. Ponente: Ernesto de la Cruz Sánchez, profesor UMU

FACULTAD DE CC DEL DEPORTE (SAN JAVIER) SALÓN DE ACTOS | 16,50-18,00H



Charla “Ejercicio físico para una composición corporal saludable y un sistema más sostenible”

La composición corporal de la persona determina su salud a cualquier edad y en el futuro. Patologías asociadas, como la obesidad, la sarcopenia o la osteoporosis, hacen difícilmente sostenibles los sistemas socio sanitarios y son difícilmente abordables desde una perspectiva estrictamente farmacológica, por lo que la actividad y el ejercicio físico constituyen una herramienta costo-efectiva para mejorar la composición corporal y por tanto la salud presente y futura. Al finalizar esta charla tendrá lugar una mesa redonda. Ponente: Germán Vicente Rodríguez, profesor Universidad de Zaragoza

MIÉRCOLES 22 FEB

CSU ANFITEATRO CSU | 11,30-13,30H



Master class de zumba y pilates

Desde el servicio de actividades deportivas, se ofrece una sesión de zumba y pilates, que estará amenizada con música, a todo el que quiera disfrutar de un rato agradable mientras practica deporte. Colabora: Servicio de actividades deportivas UMU

ESCUELA UNIV. DE ENFERMERÍA (CARTAGENA) | SALÓN DE ACTOS HOSPITAL U. SANTA MARÍA DEL ROSELL | 16,00-17,00H



Proyecto Segunda Smile: Tú también puedes

Sesiones informativas para Institutos y colegios para alumnado de Secundaria y Bachiller con el fin de integrarlos en el voluntariado. Colabora: FADE

ESCUELA UNIV. DE ENFERMERÍA (CARTAGENA) | SALÓN DE ACTOS HOSPITAL U. SANTA MARÍA DEL ROSELL | 17,00-18,00H



La mujer y sus circunstancias

Charlas en colaboración con ACCEM y otras asociaciones femeninas donde se tocarán temas relativos a la igualdad, detección de problemas y erradicación de esclavitud, trata, etc.

ONLINE ODESIONESENDIRECTO.UM.ES | 18,00-19,00H



Charla “La marca psicológica en mujeres que han atravesado procesos migratorios forzados. Migrantes y Refugiadas”

En esta charla haremos una aproximación al abordaje de las secuelas psicológicas que desarrollan las mujeres que tienen que iniciar un proceso migratorio forzado. Colabora: ACCEM

CAMPUS DE LA MERCED | SALÓN DE ACTOS DE LA FACULTAD DE DERECHO | 19,00-20,30H



Video-forum “Hablemos de nuestra Salud Mental”

La actriz Neus Sanz nos acompañará para hablarnos del corto VOTAMOS, que protagoniza y que ha sido nominado a los premios Goya y preseleccionado para los Oscar. Se abordará con ella el estigma de la salud mental. Organiza: Escuela de Práctica Psicológica UMU

FACULTAD DE ÓPTICA Y OPTOMETRÍA | SALÓN DE GRADOS DE LA FACULTAD DE ÓPTICA Y OPTOMETRÍA | 11,30-12,30H



Charla “Experiencias de proyectos de promoción de la salud integral en diferentes grupos poblacionales”

Se presentará la experiencia de tres proyectos de promoción de la salud integral que se desarrollaron y se desarrollan con adolescentes, mayores y mujeres inmigrantes. Organiza: Asociación Columbares

JUEVES 23 FEB

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA | SALÓN DE GRADOS | 13,00-14,15H



Charla “El bienestar y la salud en la universidad pasan por la inclusión”

El tercer objetivo de la Agenda 2030, “Salud y bienestar”, no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que apunta a la calidad de vida y el desarrollo pleno de nuestras potencialidades (relaciones personales, autodeterminación, participación social, metas profesionales, etc). Las políticas de inclusión son clave para que nadie en la comunidad universitaria quede al margen de ese bienestar integral. Se debatirá sobre este tema en formato mesa-redonda. Ponentes: Mª José Pedraja Linares, profesora UMU; un representante del personal de Ady y un representante del alumnado

CENTRO DE LA CIUDAD | PLAZA SANTO DOMINGO | 16,30-19,00H

Feria de la salud

Durante esta jornada, se darán a conocer los servicios de salud y bienestar de la Universidad de Murcia. Asimismo, estudiantes universitarios, bajo la supervisión del profesorado, ofrecerán a los ciudadanos que se acerquen a los stands dispuestos a tal efecto revisiones y reconocimientos auditivos, de visión, toma de tensión, prueba de glucosa, entre otros, así como pautas de actuación de primeros auxilios, actuación frente a persona inconsciente y demostración de maniobras mediante un simulador de RCP. Colabora: Ayuntamiento de Murcia

VIERNES 24 FEB

ONLINE ODESIONESENDIRECTO.UM.ES | 10,00-10,30H



La estrategia de la salud y bienestar de la Universidad de Murcia

La Universidad de Murcia presenta los objetivos y los planes de actuación precisos para lograr un ambiente saludable en todo el colectivo universitario. Organiza: Vicerrectorado de Ciencias de la Salud y Servicios a la Comunidad Universitaria

FUERA DE LA UMU | 11,00-13,00H



Jornada de puertas abiertas de la Asociación Murciana de Fibrosis Quística

La asociación ofrece la posibilidad a toda persona interesada de conocer sus instalaciones, sus servicios, el perfil de los usuarios y el trabajo diario que desarrollan. Organiza: Asociación Murciana de Fibrosis Quística. Inscripción en: <https://eventos.um.es/94701/detail/jornada-de-puertas-abiertas-de-la-asociacion-murciana-de-fibrosis-quistica.html>

LUNES 27 FEB

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA | SALÓN DE GRADOS | 17,00-19,00H



Video-forum “Inmigración y salud mental”

Se llevará a cabo un video-forum con el objetivo de analizar la relación entre inmigración y salud mental. Para ello se proyectará el cortometraje “Karim” del director Gonzalo Ballester, que ha recibido numerosos premios en diferentes certámenes. En dicho documental se explora la figura de un inmigrante, Karim, y de la evolución que ha tenido su salud desde su llegada hasta la actualidad. Tras la proyección tendrá lugar un coloquio con el director.

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIO SANITARIAS (LORCA AULA 7 | 18,00-19,30 H



Día Mundial de las Enfermedades Raras

Charla organizada por la delegación de Lorca de la Asociación de Enfermedades Raras D´genes, con motivo de la celebración del día mundial de las Enfermedades Raras (28 de febrero). Ponente: Rosa María Valero Canales, miembro de la Junta Directiva de D´Genes. Colabora: Asociación de Enfermedades Raras D´genes

MARTES 28 FEB

FACULTAD DE ENFERMERÍA SALÓN DE ACTOS DEL PABELLÓN DOCENTE VIRGEN DE LA ARRIXACA. 9,30-10,30H



Charla “Actividad física y salud ósea: cómo hacer ejercicio físico para cuidar nuestros huesos”

La osteoporosis es una enfermedad que se caracteriza por la pérdida de densidad de la masa ósea. El sedentarismo supone el deterioro de, entre otros, el sistema óseo. La inclusión de rutinas de entrenamiento en nuestra vida cotidiana puede ayudar a conservar la salud de nuestro sistema óseo y prevenir la aparición de esta enfermedad. Ponente: Ernesto de la Cruz, profesor UMU

FACULTAD DE ENFERMERÍA SALÓN DE ACTOS DEL PABELLÓN DOCENTE VIRGEN DE LA ARRIXACA. 10,30-11,30H



Charla “Burnout académico en estudiantes de enfermería”.

Se aborda en esta actividad el fenómeno del burnout en estudiantes universitarios. Organiza: Vicerrectorado de Ciencias de la Salud y Servicios a la Comunidad Universitaria

FACULTAD DE ENFERMERÍA SALÓN DE ACTOS DEL PABELLÓN DOCENTE VIRGEN DE LA ARRIXACA. 11,30-12,30H



Charla “Secunda SMILE: Una mirada diferente”

Fundación FADE presenta en este taller “Secunda SMILE: una mirada diferente”, su proyecto de voluntariado destinado a estudiantes de carreras biosanitarias que se realiza en las plantas de oncohematología y cuidados paliativos de los Hospitales universitarios Sta. María del Rosell, Sta. Lucía y Virgen de la Arrixaca. Este taller pretende, a través de juegos y dinámicas, mostrar a los estudiantes una mirada humanizada de su profesión. Organiza: Fundación FADE



Charla “El cuidado centrado en la familia”

En esta charla se pone de manifiesto la importancia de incluir a la familia en el cuidado hospitalario. Organiza: Fundación Infantil Ronald McDonald y Sala Familiar Ronald McDonald Virgen de la Arrixaca

SAD PISTAS DEPORTIVAS DEL CAMPUS DE ESPINARDO | 16,00-17,00H

Partido de fútbol adaptado

Partido demostración de fútbol adaptado del equipo CAP Ciudad de Murcia adaptado. Organiza: Auxilia. Colabora: Servicio Actividades Deportivas UMU

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y LOGOPEDIA | SALÓN DE GRADOS | 16,30-18,00H



Charla “Bases psicobiológicas de la identidad de género”

La identidad de género es el convencimiento cognitivo-emocional de ser hombre, mujer u otra condición. En su origen interactúan variables biológicas y sociales. Con técnicas de neuroimagen, genéticas y epigenéticas se ha descrito la existencia de endofenotipos cerebrales asociados a las identidades de hombres y mujeres cisgénero y transgénero binarios, e hipotetizado un proceso de desarrollo cortical diferencial que prepara el cerebro para acoplarse a modelos sociales de género con o sin congruencia con los genitales. Estas investigaciones despatologizan la visión del transgénero. Ponente: Antonio Guillamón Fernández, Catedrático Emérito de Psicobiología de la UNED

TODO EL MES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIO SANITARIAS LORCA HALL EDIFICIO A

Exposición de pintura usuarios Centro de Salud Mental de Lorca

La exposición se ubicará en el hall del edificio A del Campus de Lorca. 20-28 febrero

Revisiones visuales a la comunidad universitaria

Promoción de la salud visual entre los miembros de la Universidad de Murcia mediante la realización de revisiones visuales gratuitas. Esta actividad será realizada por los estudiantes de 3º curso del Grado en Óptica y Optometría con supervisión del profesorado.

Facultad de Óptica y Optometría | Gabinetes de Optometría (3ª planta facultad de Óptica y Optometría)

6 y 7 de febrero (16-18h): Aula Senior

13 de febrero (16-18h) y 17 de febrero (12-14h): Comunidad Universitaria. Inscripción:

<https://eventos.um.es/94701/detail/jornada-de-puertas-abiertas-de-la-asociacion-murciana-de-fibrosis-quistica.html>

20 y 21 de febrero (16-18h): Ady

De 16:00 a 18:00h

Campaña recogida gafas usadas

Las gafas, tanto graduadas como de sol, que se recojan en esta campaña serán reparadas, reacondicionadas y medidas por los profesores de la Facultad de Óptica y Optometría para, posteriormente, donarlas a la ONG Azul en Acción, que realiza campañas en África. Puntos de recogida en: Facultad de Óptica y Optometría (Espinarado), Facultad de Psicología y Logopedia (Espinarado), Centro Social Universitario (Espinarado), Facultad de Letras (Murcia), Campus de Ciencias de la Salud (El Palmar) y Campus de Ciencias Socio sanitarias (Lorca)

ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA CARTAGENA

Conoce la importancia de la salud mental

Esta iniciativa está dirigida a institutos y colegios y se pretende que el alumnado de Secundaria y Bachillerato aprenda a reconocer signos y síntomas

ESCUELA UNIVERSITARIA DE ENFERMERÍA CARTAGENA | CAMPUS DE LA MURALLA

Aprende hábitos saludables

Esta iniciativa está dirigida a estudiantes universitarios y se centrará en educación para la salud

INSTALACIONES DEPORTIVAS CAMPUS DE ESPINARDO

Conoce y practica actividades físicas saludables

Desde el servicio de actividades deportivas, se ofrecen durante todo el mes de febrero sesiones gratuitas en Pilates, GAP, Ciclo, Aero Box, Zumba, Yoga y ciclo indoor. Más información: SAD

CAMPUS CIENCIAS DE LA SALUD | PABELLÓN DOCENTE VIRGEN DE LA ARRIXACA

Exposición “Muñecas de trapo”

La idea principal de este proyecto creativo es llamar la atención sobre las enfermedades neurodegenerativas y el sufrimiento de las personas que las padecen. La obra evoluciona de la misma manera que una de esas enfermedades afectaría a la identidad de los pacientes, destruyéndola y creando algo nuevo o borrándose por completo. Artista: Elena Hernández López, estudiante Master en Producción y Gestión Artística UMU



Actividad computable a efectos de créditos CRAU y equivalente a 1 punto del Carnet ODSesiones



Todo el CO2 generado por la impresión de estos folletos será compensado con proyectos Cero CO2



ODS Retos ESIONES

Participa

Sigue a @odsiones



Toda la info en:
odsiones.um.es



Reto: 500 revisiones y reconocimientos de salud

Cada mes se plantea a la comunidad universitaria un reto relacionado con el ODS en curso. En el contexto del ODS 3, el objetivo es realizar 500 revisiones y reconocimientos médicos (visión, glucosa, tensión arterial,...) tanto a miembros de la comunidad universitaria como a ciudadanía en general



ODSESIONES UMU

PATROCINADORES



COLABORADORES

- ACCEM
- AFESA
- AESLEME
- ASTRADE
- ASOCIACIÓN AFES-SALUD MENTAL MURCIA Y COMARCAS
- ASOCIACIÓN COLUMBARES
- ASOCIACIÓN DE ENFERMEDADES RARAS D'GENES
- ASOCIACIÓN DE MATRONAS DE LA REGIÓN DE MURCIA
- ASOCIACIÓN MURCIANA DE ESCLEROSIS MÚLTIPLE
- ASOCIACIÓN MURCIANA DE FIBROSIS QUÍSTICA
- ASTRAPACE
- ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD Y VOLUNTARIADO UMU AUXILIA
- AYUNTAMIENTO DE LORCA
- AYUNTAMIENTO DE MURCIA
- AZUL EN ACCIÓN
- CENTRO DE DÍA JUAN CEREZO DE FAMDIF/ COCEMFERMURCIA
- CENTRO DE SALUD MENTAL DE LORCA
- CENTRO REGIONAL DE HEMODONACIÓN
- CENTRO SOCIAL UNIVERSITARIO UMU
- COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE MURCIA
- COLEGIO OFICIAL DE TERAPEUTAS OCUPACIONALES DE LA REGIÓN DE MURCIA
- CONSEJO DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE MURCIA CEUM
- CRUZ ROJA
- ESCUELA DE PRÁCTICA PSICOLÓGICA UMU
- FADE
- FAMDIF/COCEMFE
- FEDERACIÓN DE SALUD MENTAL REGIÓN DE MURCIA
- FUNDACIÓN INFANTIL RONALD MCDONALD
- FRATERNIDAD MUPRESPA MURCIA
- HTBA
- PÁDEL 5
- SALUD MENTAL MOLINA
- SERVICIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS UMU
- SERVICIO MURCIANO DE SALUD
- SOLIDARIOS
- SOLIDARIOS PARA EL DESARROLLO
- SOY COMO TÚ
- TICARUM SLU MP
- TP CARTAGENA
- VICERRECTORADO DE CIENCIAS DE LA SALUD Y SERVICIOS A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA

+ INFO

odsesiones.um.es

odsesiones@um.es

@UMUodsesiones   

Aviso Legal

Los eventos o actividades del proyecto ODSesiones podrán ser grabados y/o fotografiados y por tanto, serán susceptibles de reproducción y difusión en cualquier medio de comunicación audiovisual o escrito, incluido Internet y redes sociales. La asistencia al evento implica la autorización para la difusión de dichas imágenes a través de los medios oficiales del evento ODSesiones y sus redes sociales. Más información en www.odsesiones.um.es. Previa solicitud, los eventos serán accesibles mediante bucle magnético.