



250 ESTUDANTES DE INFANTIL E PRIMARIA DE A CAÑIZA PARTICIPAN NUNHA XORNADA PARA PROMOVER HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES

- *Un equipo multidisciplinar do Servizo de Atención Primaria de A Cañiza trasladouse o venres a un centro de ensino para impartir unha serie de obradoiros formativos*
- *Entre os temas trasladados ás nenas e nenos destacan: a mellora de hábitos alimenticios, os beneficios do exercicio físico e formación en técnicas básicas de RCP, entre outros*
- *A iniciativa está inscrita dentro das actividades de atención comunitaria contempladas no Plan de Saúde 2024-2027 do Servizo de Atención Primaria de A Cañiza*

Vigo, 29 de abril de 2024. O Servizo de Atención Primaria de A Cañiza organizou o pasado venres unha xornada destinada ao alumnado de primaria dese concello co fin de mellorar a súa educación para o desenvolvemento da saúde integral das nenas e nenos e fomentar a adquisición de estilos de vida saudables. Esta xornada tivo lugar no Colexio Público Integrado A Cañiza e foi impartida por un equipo multidisciplinar do Centro de Saúde A Cañiza e do Consultorio de Valeixe, composto por hixienistas dentais, nutricionistas, enfermaría e fisioterapia comunitaria.



Os diferentes aspectos tratados nesta xornada, que contou con algo máis de 250 participantes entre alumnas e alumnos do CPI A Cañiza, foron impartidos por diferentes profesionais sanitarios e tratáronse aspectos de interese para a saúde dos e das cativas como: alimentación saudable, exercicio físico, hixiene postural, hixiene bucodental, resucitación cardiopulmonar básica e a importancia dunha adecuada hixiene de mans.



5 obradoiros

Estas explicacións dividíronse en cinco obradoiros específicos. Así, desenvolveuse unha actividade relacionada coa hixiene dental, no que se trataron temas de importancia básica como as técnicas de cepillado dental, o uso da seda dental e colutorios, así como diferentes enfermidades bucais e outros aspectos como as complicacións que pode traer os *piercings* na boca. Outro destes obradoiros consistiu en alternativas saudables na alimentación ou informar sobre o contido de azucre dos alimentos habituais de consumo pola poboación escolar.

O alumnado que participou nesta xornada tamén tivo ocasión de coñecer os beneficios da práctica regular de exercicio físico e da mellora da hixiene postural e a ergonomía. Ademais, puideron aprender técnicas correctas do lavado de mans e a importancia de realizar a súa hixiene. Finalmente, outro dos obradoiros de gran importancia impartido foi o de Emerxencias, nos que se realizou unha formación básica en técnicas de Resucitación Cardiovascular (RCP).

Así mesmo, o alumnado participante puido degustar no descanso dun almuerzo saudable.



Atención comunitaria

Esta iniciativa, na que tamén participou o equipo directivo do centro escolar, está inscrito no Plan de Saúde 2024-2027 do Servizo de Atención Primaria de A Cañiza, no marco de accións destinadas á Atención Comunitaria, contemplada na carteira de servizos do Sistema Nacional de Saúde e que implica a realización de actuacións -coa participación da comunidade- orientadas á detección e priorización das súas necesidades e problemas de saúde, identificando os recursos comunitarios dispoñibles e elaborando programas orientados a mellorar a saúde da comunidade; en coordinación con outros dispositivos sociais e educativos.