

DÍAS MUNDIALES

Contacto: Esta actividad la realizamos en la ULPGC, todos los años durante el día de visitas para los estudiantes de segundo de bachillerato. Para cualquier duda pueden escribirnos a la dirección: delegacionmedicina@gmail.com

Resume en una frase en qué consiste la actividad: básicamente consiste en aprovechar el día mundial de la enfermedad/ día de promoción de la salud elegido para difundir información útil entre los estudiantes de la facultad por medio de diferentes vías.

1. Contenido de la actividad

En la primera reunión del curso, los miembros de la DAM elegimos días mundiales o temáticas sobre los que trabajar a lo largo del curso, aquellos en los que algún miembro se vea motivado para dirigir. Desarrollaré como ejemplos los trabajados en este curso:

- **Día Internacional de la Mujer (8 de marzo)** Con motivo de este día se organizó una charla sobre “Violencia corporal: de la publicidad a la insatisfacción corporal”, colgamos por la facultad frases machistas de canciones conocidas acompañadas del QR que llevaba a su enlace en youtube, y preparamos un tablón en el hall de la facultad con datos reales sobre el machismo en nuestro país así como un mapa descriptivo sobre las diferencias entre género, sexo, orientación sexual...
- **Día mundial del VIH-SIDA** Para conmemorar este día tan importante en la Salud Pública preparamos nuevamente un tablón con información al respecto, preparamos un puesto donde podían comprarse pulsera o camisetas las cuales solicitamos a una asociación de lucha contra el VIH-SIDA y regalábamos preservativos con cada compra (donados por el Servicio Canario de Salud) y organizamos una gymkana sobre “Los mitos del VIH-SIDA”.
- **Día Mundial del Cáncer de mama** Nos ponemos en contacto con la AECC que nos aporta un material para vender y recaudamos fondos para dicha asociación.
- **“Semana de la Salud Mental”** Una semana elegida por los miembros de la DAM motivados en preparar actividades para la promoción de la Salud Mental se organizaron distintas actividades entre las que se incluyó:
 - o Encuentro estudiantes y pacientes de psiquiatría donde estos expusieron su situación actual, y permitieron a los estudiantes entrar en contacto con la realidad social de ellos como sufridores del estigma.
 - o Charla sobre el “Mindfulness”: un experto en esta disciplina vino a mostrarnos evidencia científica sobre los beneficios de esta práctica

así como pinceladas para adentrarse en ella.

- Charla sobre Medicina Preventiva y Salud Mental: una de las profesoras de Medicina Preventiva de la ULPGC se ofreció a transmitirnos los estudios en los que estaban trabajando donde se mostraba el beneficio de la dieta mediterránea en cuanto a la reducción de la incidencia de enfermedades tipo depresión o ansiedad.
- Taller sobre el “Manejo del estrés”: solicitamos por medio del CEEM a formadores para que asistieran a impartir esta actividad en nuestro centro.

2. Número de miembros

Las actividades son organizadas aproximadamente por 3-5 miembros de la delegación que, aunque no siempre era necesaria tanta implicación, esto permite el reparto de actividades y que salga adelante casi sin un esfuerzo incompatible con nuestra actividad universitaria.

3. Complejidad de la actividad en cuanto a duración en el tiempo y volumen de participantes.

DURACIÓN: los días mundiales suelen durar un sólo día. Los tablones informativos los dejamos de lunes a viernes de la semana implicada y el día elegido se prepara el puesto desde las 11 (primer descanso) hasta las 18:30 aproximadamente (cuando hemos visto que ya no vienen más estudiantes). En el caso de la semana de la salud mental se prepararon las cuatro actividades en días diferentes de una hora de duración cada una en horario adaptado a los ponentes.

PARTICIPANTES: depende de la actividad y la motivación de los estudiantes en ese momento.

4. Viabilidad de la actividad en cuanto a medios económicos y humanos de la asociación solicitante.

Todas las actividades se realizan sin ningún gasto económico. Solicitamos ayuda o participación desinteresada a los profesionales implicados.

5. Desarrollo

- a. Elección del día Mundial cuyo tema se quiere trabajar
- b. Formación del grupo de trabajo con una persona responsable del mismo.
- c. Elección de actividades, planteamiento de recursos necesarios.
- d. Solicitud de ayuda a decanato/ asociaciones/ profesionales implicados.
- e. Planificación de los horarios según la actividades lectiva de la facultad buscando la mayor participación posible.
- f. Colocación de los carteles informativos el Lunes de la semana, retirada el viernes.