

2022 - 2023

# A REVISTA DO CIFP POLITÉCNICO DE LUGO

nº 28





# AS AULAS

## SUMARIO

CANNABIDIOL: UNHA ALTERNATIVA REAL?	2
DE ERASMUS+:	
EN PIACENZA	4
EN DUBLÍN	5
DIAGNÓSTICO DA PEL E DO CABELO CON DERMOANALIZADOR	6
TÉCNICAS DE MICROSOLDADURA	8
INTEGRACIÓN SOCIAL	11
UNHA REVOLUCIÓN NA INDUSTRIA E NA EDUCACIÓN	12
ACTIVIDADES DPTO. INDUSTRIAS ALIMENTARIAS	15
ANÁLISE DE ALIMENTOS FUNCIONAIS	16
SEMANA DA SAÚDE 2023	18
SAMAÍN 2022	21
A NARRATIO XACOBEA	22
MES DA CIENCIA EN GALEGO 2022	23
ACTIVIDADES ENTROIDO 2023	24
ACTIVIDADES LETRAS GALEGAS 2023	26
OS CONCERTOS DO POLITÉCNICO:	
PERGUIZÁN	28
VERTER GZ	29
A MINIEMPRESA QUE FOI EMPRESA	30
A UME NO POLITÉCNICO	32
LET'S GO TO ENGLISH!!!!	35
A MIÑA VIAXE AO PASADO	36
UNHA APOSTA POLA MÚSICA CLÁSICA	38
LORICA SEGMENTATA. ARMADURA DO IMPERIO ROMANO	40
O POLITÉCNICO NAS REDES	42
TATUAXES CON SENTIDIÑO	43
REFLEXIÓNS FÓRA DE COBERTURA	46
COUSAS DE MUROS	48
OFERTA FORMATIVA CURSO 2023 / 2024	

### REDACCIÓN

EQUIPO DE DINAMIZACIÓN DA LINGUA GALEGA DO CIFP POLITÉCNICO DE LUGO

### COORDINACIÓN E MAQUETACIÓN

Emilio Arias Arias

*Esta vai por despedida  
non teño máis na memoria  
quen nos axudou aquí  
que nos axude na gloria*

Valse de Lira



**XUNTA  
DE GALICIA**

**CENTRO INTEGRADO DE  
FORMACIÓN PROFESIONAL  
POLITÉCNICO DE LUGO**

Rúa Armando Durán, 3  
27002 Lugo  
Tlf/Fax: 982220328 / 982223275  
cifp.politecnico.lugo@edu.xunta.gal  
www.politecnicolugo.org

## CANNABIDIOL: UNHA ALTERNATIVA REAL?

Este proxecto foi desenvolto por alumnado de 2º do ciclo superior de laboratorio clínico e biomédico e obtivo o premio ao mellor proxecto de FP en Galiciaencia 2023.

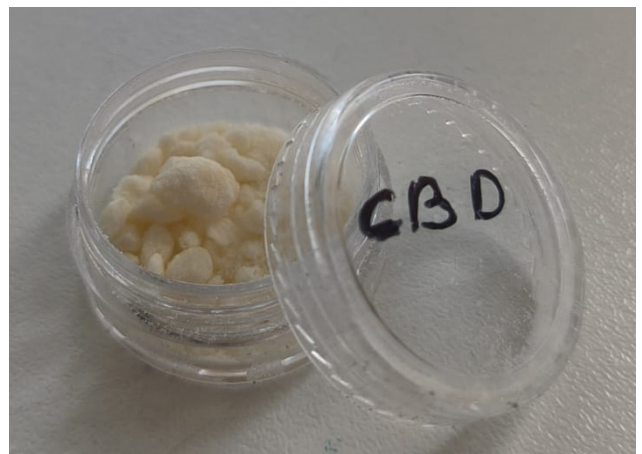


*PREMIO MELLOR PROXECTO DE FP GALICIENCIA 2023*

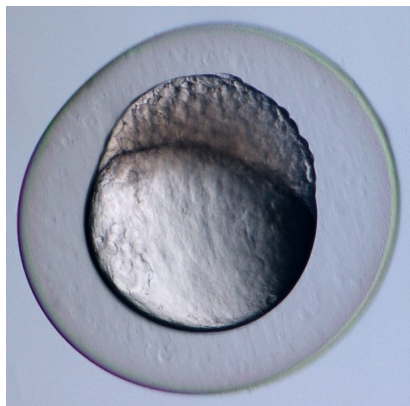
O noso proxecto ten como obxectivo observar os posibles efectos do cannabidiol (CBD) na morfoloxía, sistema nervioso e sistema cardiovascular do peixe ceбра durante a etapa embrionaria, contrastando os nosos resultados coa información científica existente e actual.

Xorde dun traballo anterior onde estudamos unha enfermidade neurodexenerativa con compoñente xenética (enfermidade de Niemann-Pick tipo C) e testamos a eficacia dun composto químico no tratamento das crises epilépticas. Agora, quixemos aproveitar as cualidades que o organismo modelo peixe cebra (*Danio rerio*) ofrece para estudar o impacto doutras substancias, como os compostos fitoterápicos.

O CBD é coñecido polas súas propiedades anticonvulsivantes, pero tamén ten outros efectos beneficiosos, como o tratamento da dor neuropática crónica, o tremor, a cefalea e trastornos do sono relacionados con enfermidades neurolóxicas.



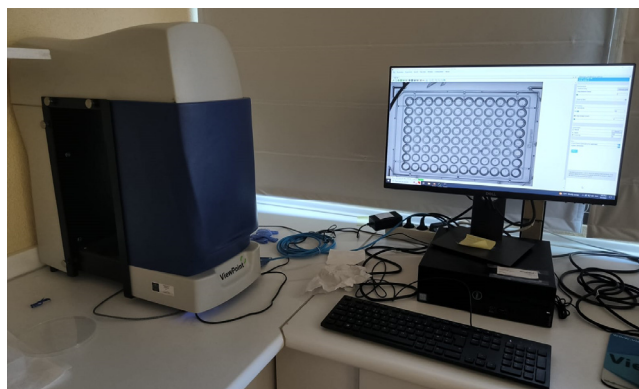
O peixe cebra emprégase na actualidade para examinar a toxicidade, a teratoxicidade e a eficacia de compostos. O uso deste organismo facilita a comprensión que pode ter este produto noutras especies animais, entre elas o ser humano pola súa similitude xenómica (máis do 70%).



O noso primeiro paso foi realizar un estudo de toxicidade aguda baseado no Fish Embryo Test da OCDE (FET). Con isto conseguimos observar os posibles problemas de desenvolvemento embrionario ou malformacións durante os cinco primeiros días de vida a distintas doses.

Á hora de analizar os efectos do CBD no sistema cardiovascular, empregamos larvas de peixe de tres días que foron expostas a distintas concentracións do composto durante vinte e catro horas e empregando un software específico realizamos medicións das súas frecuencias cardíacas.

Para coñecer se o cannabidiol podía ter algunha influencia neurotóxica, expuxemos ovos de peixe a diversas dilucións de CBD durante cinco días e con outra ferramenta informática analizamos a súa locomoción, que está altamente relacionada co estado do seu sistema nervioso.



Aínda estamos a traballar no proxecto, comparando os resultados que imos obtendo cos doutros investigadores e tratando de averiguar as súas causas, pero si que podemos dicir que o desenvolvemento deste proxecto repercutiu na nosa capacidade sobre como se constrúe o coñecemento científico e fomentou a nosa capacidade crítica á hora de abordar debates sociais, como é o emprego de terapias alternativas para o tratamento de doenzas.



**Anny Cabrera Darias**

**Alexia Fernández Campos**

**Juan López Arias**

CS laboratorio clínico e biomédico

**Sabela Fernández Vila**

Dpto. de sanidade

## DE ERASMUS+ EN PIACENZA



Ola. Chámome Yaiza e fun estudante de FP, CM de atención a persoas en situación de dependencia. Pola miña formación decidín facer as prácticas Erasmus+ (a través do CIFP Politécnico de Lugo) en Italia, Piacenza, a poucos quilómetros de Milán.

Considérome unha privilexiada xa que puiden facer dúas experiencias Erasmus+: unha en prácticas (a FCT) e outra de formación **post-titulada**; isto deume a posibilidade de traballar con diferentes colectivos de discapacidade en dous centros dedicados ao coidado de persoas con diversidade funcional.

Nunha primeira estancia traballei nunha cooperativa de persoas con autismo; aprendín moito tanto dos usuarios como do meu titor e compañeiros, xa que eran un gran equipo profesional. Non cambiaría absolutamente nada do que alí vivín xa que foi unha experiencia de 10.

Aprendín italiano, fixen grandes amigos, entendín moitísimo mellor ás persoas con discapacidade, abrín moito a mente relacionándome con persoas de culturas diferentes. En poucas palabras: supersatisfeita.

Na segunda estada, decanteime por unha asociación de promoción social para nenos con discapacidade física e problemas de integración; un lugar moi especial xestionado por persoas moi formadas e de gran calidade humana. Aprendín cousas increíbles e deime conta do importante que é a inclusión social e a innovación na nosa área profesional.

Hoxe en día, tanto “Cooperativa Amicizia” como “Mondo Aperto” representan para min, unha parte fundamental do meu desenvolvemento persoal e profesional.

Non menos importante foi descubrir Italia e as súas xentes, gozar da súa gastronomía, dos seus lugares emblemáticos, do seu clima mediterráneo, do contacto coa súa cultura, do estilo de vida milanés...

Fixen amigos/as dun valor incalculable cos que teño contacto constante e moitas ganas de reencontrarme. Non podería estar máis agradecida ao programa Erasmus+ por permitirme vivir esta experiencia que, sen dúbida, cambioume a vida.



Yaiza Varela Castro

Atención a persoas en situación de dependencia

## DE ERASMUS+ EN DUBLÍN

O programa europeo Erasmus+ fixo posible que as docentes: Mónica López, Laura Mendaña, Carmen Gandoy e Jeannette Martínez tiveramos a oportunidade de realizar unha inmersión lingüística en inglés, establecer contactos con outras docentes de diferentes países para futuros convenios Erasmus do noso alumnado, e adquirir habilidades pedagóxicas para a implantación de técnicas *Mindfulness* na aula.



O curso *Mindfulness for Teachers: a Hands-on Approach* foi realizado coa academia *Europass Teacher Academy*, unha das principais redes internacionais de provedores de cursos de formación para o profesorado.

Foron seis días nos que puidemos coñecer en primeira persoa en que consiste o *Mindfulness* e de aprender, discutir e reflexionar en profundidade, sobre as súas múltiples, vantaxes con profesorado doutras nacionalidades. Coñécese como *Mindfulness* aquela actividade ou estado mental consistente en prestar atención de maneira plena e

intencional no que se fai no momento presente, sen xulgar, e con total apertura e aceptación. Estas prácticas presentan enormes beneficios, dende a mellora do control e a xestión emocional, o aumento da capacidade de concentración, da memoria e da produtividade, ata a diminución do estrés e da ansiedade. En definitiva, unha práctica de enorme utilidade nos tempos pospandemia que estamos a vivir, nos que a saúde mental é unha cuestión prioritaria na comunidade educativa.

Estes días tamén nos permitiron facer unha pequena inmersión na cultura irlandesa e coñecer os lugares máis destacados da capital como: o *Trinity College*, a súa emblemática biblioteca que alberga o Libro de *Kells*, unha obra mestra realizada por monxes celtas; a Catedral da Santísima Trindade e a de San Patricio; o museo *Epic*, sobre a Gran Fame, a emigración e a diáspora irlandesas; diversos parques urbanos e pontes cruzando o río *Liffey*; así como algunhas das súas icónicas rúas como *O'Connell Street*, *Grafton Street* (onde se atopa a estatua da lexendaria *Molly Malone*) ou *Temple Bar*. Así como tamén puidemos gozar da súa gastronomía (podendo destacar o *colcannon* e o *Dublin coddle*), da súa música en directo e da amabilidade das súas xentes.

En definitiva, esta viaxe foi do máis enriquecedora, tanto persoal como profesionalmente. Coñecemos de preto as prácticas *Mindfulness*, das cales podemos extraer moitas propostas para intentar introducir nas aulas co noso alumnado. Ademais, establecemos contacto con outras docentes de diferentes países coas que poder realizar diversas colaboracións futuras, a través das cales o alumnado do noso centro que así o quixese, podería realizar a súa Formación en Centros de Traballo. Obxectivos cumpridos!



## DIAGNÓSTICO DA PEL E DO CABELO CON DERMOANALIZADOR

As oficinas de farmacia cada vez máis buscan diferenciarse e ofrecer atención especializada en dermofarmacia. Para levar a cabo esa atención precisan unha formación, un espazo e uns dispositivos específicos.

A dermofarmacia céntrase en ofrecer produtos dermofarmacéuticos de coidado e hixiene para a pel da cara, corpo e o coiro cabeludo.

Moitas farmacias ofrecen atención dermofarmacéutica. Consiste nunha actividade profesional na que os profesionais das farmacias aplican coñecementos en galénica e dermatoloxía e proporcionan consellos adaptados para a hixiene e o coidado da pel, sempre derivando, en caso necesario, ao médico/a especialista que é o/a dermatólogo/a.

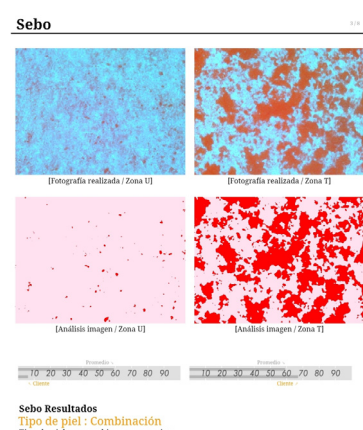
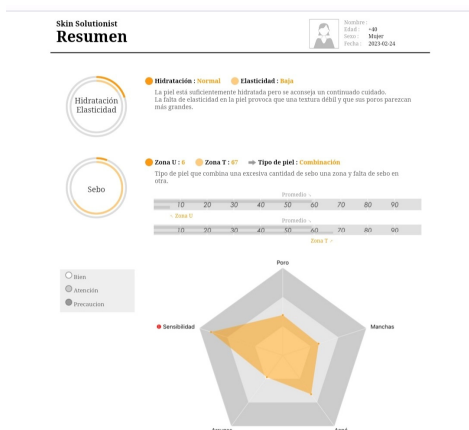
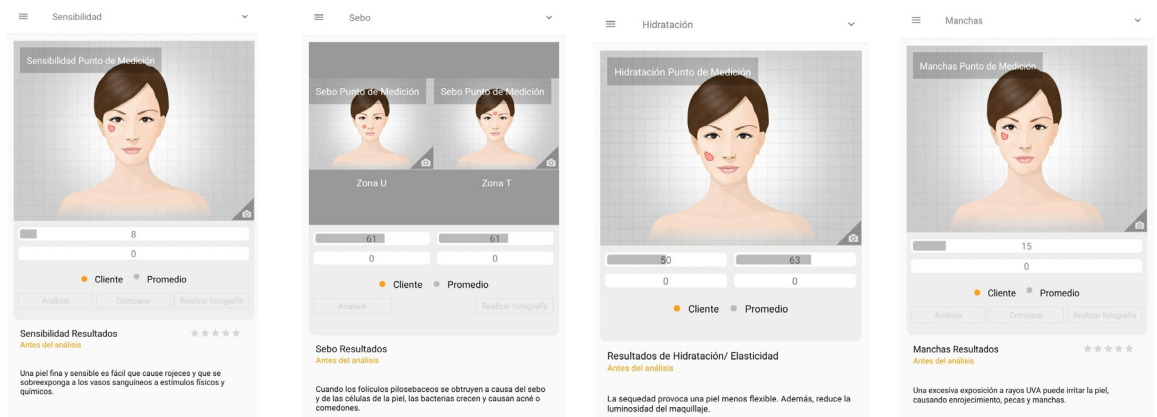
Asesorar de forma eficaz e facer un seguimento aos pacientes nas oficinas de farmacia é o máis valorado. Facer dispensacións con consello engadido e recomendacións integrais vai a mellorar o servizo e darlle un prestixio a eses profesionais e establecementos.

Moitas oficinas de farmacia usan dermoanalizadores que son dispositivos que permiten medir dunha forma rápida e sinxela diferentes parámetros da pel: elasticidade, hidratación, sebo, manchas, engurras, sensibilidade, tendencia ao acné...

A pel é o órgano máis grande do corpo humano e desempeña un papel moi importante na nosa saúde e benestar. Ten unha estrutura complexa que consta de varias capas e compoñentes.

Existen varios tipos de pel ou estados da pel, cada un con características e necesidades específicas. É moi importante coñecer o estado da pel para recomendar os produtos máis axeitados para cada persoa, por iso os dermoanalizadores poden ser unha ferramenta moi útil para os profesionais da farmacia.

Exemplos de distintos parámetros que determina un dermoanalizador



Exemplo dalgúns datos que proporciona o dermoanalizador



Durante este curso Jeannette Martínez, M<sup>a</sup> Jose Trashorras, Sabela Fernández, Carmen Gandoy e Mónica López, profesoras do centro, formamos parte dun proxecto de formación do profesorado para actualizar os coñecementos en dermofarmacia e na utilización dos dermoanalizadores.



*Formación con Mónica Arroyo (Consultora farmacéutica), utilización do dermoanalizador API100*



*Formación con Tamar Troncoso (Farmacéutica titular Farmacia Rego Lodos), utilización de diferentes dermoanalizadores e análise do cabelo*

Durante a Semana da Saúde, os/as futuros/as técnicos de farmacia e parafarmacia do noso centro tiveron a ocasión de manexar este dispositivo para dermoanalizar e aconsellar sobre os coidados da pel á comunidade educativa, facendo especial fincapé na limpeza, hidratación e fotoprotección. Dita actividade foi todo un éxito.

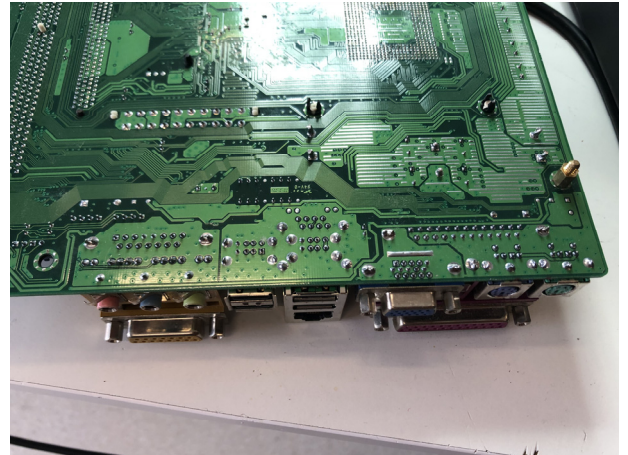
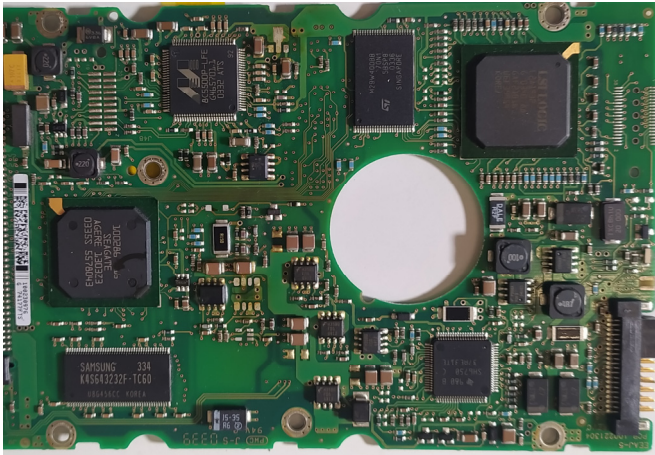


*Posto de atención dermofarmacéutica na "Semana da Saúde"*

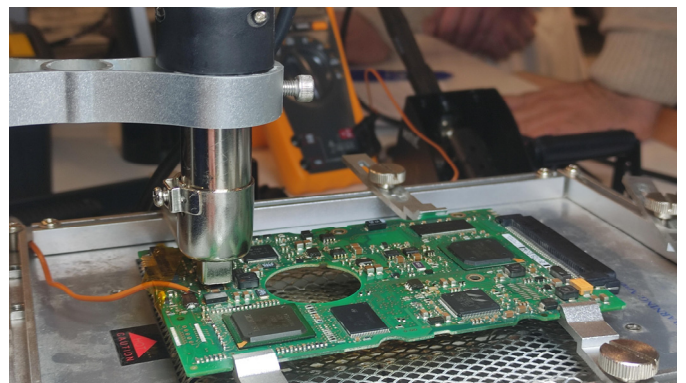
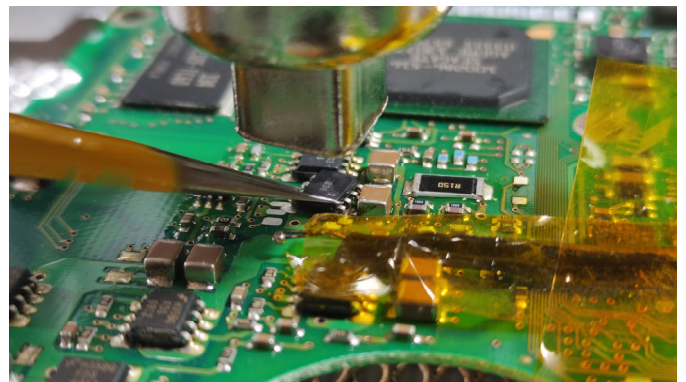
**Mónica López Parada**  
Dpto. de sanidade

## TÉCNICAS DE MICROSOLDADURA

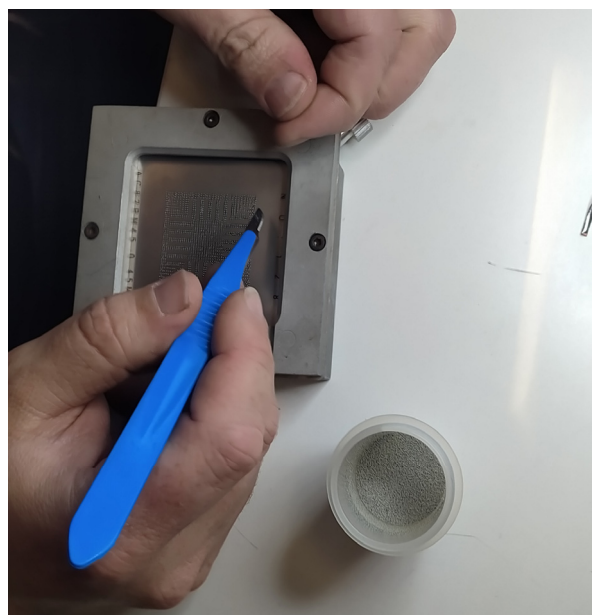
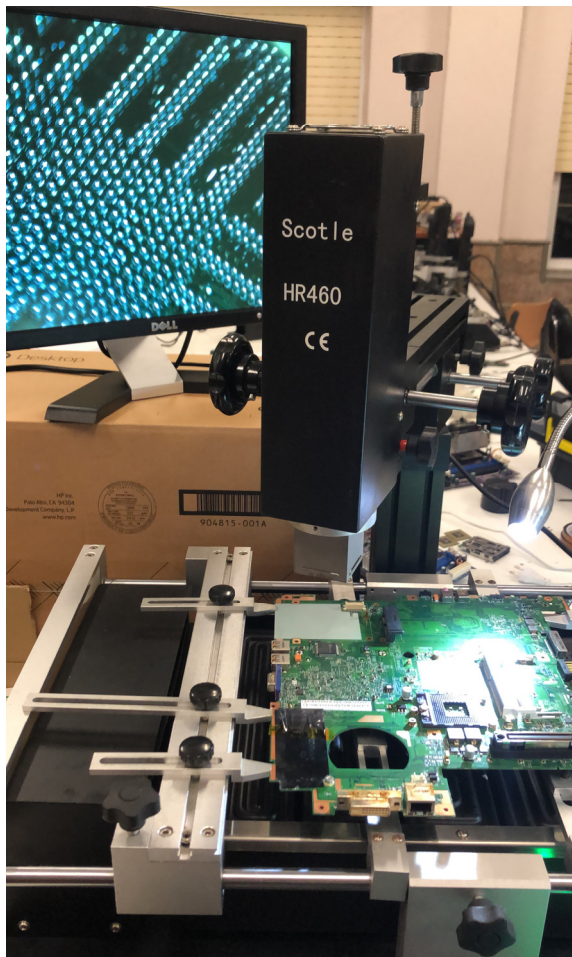
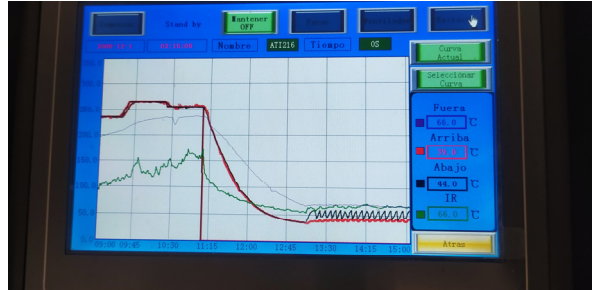
A electrónica actual avoga pola utilización de compoñentes e circuitos SMD (*Surface Mounting Device*). Estes compoñentes están presentes na maioría dos nosos útiles de traballo ou de lecer (móviles, ordenadores, etc), formando placas cunha gran cantidade de elementos soldados directamente sobre a súa superficie. É por iso que cada vez estamos máis familiarizados coa súa existencia e calquera técnico da familia electrónica traballará con eles máis pronto que tarde.



O dominio das diferentes técnicas de microsoldadura en compoñentes SMD, representa unha competencia transversal que garante ao usuario a capacidade de identificación de fallas e o deseño e a posta en práctica de alternativas de reparación rápidas e eficientes.



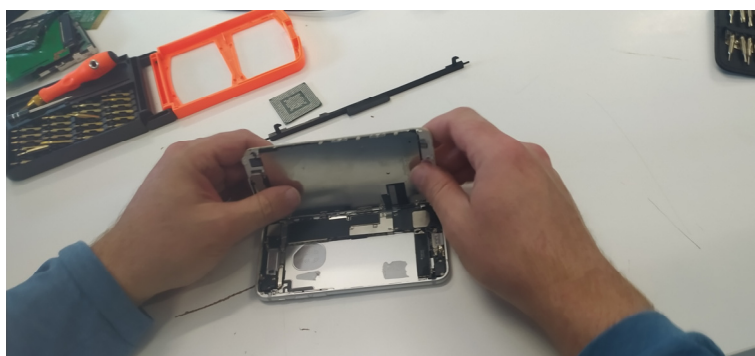
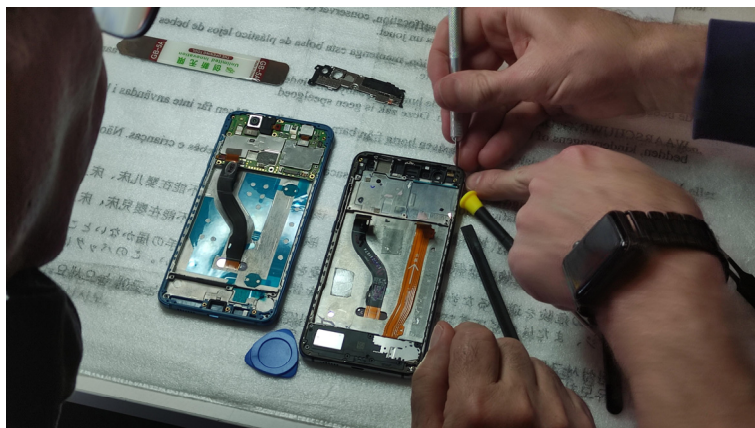
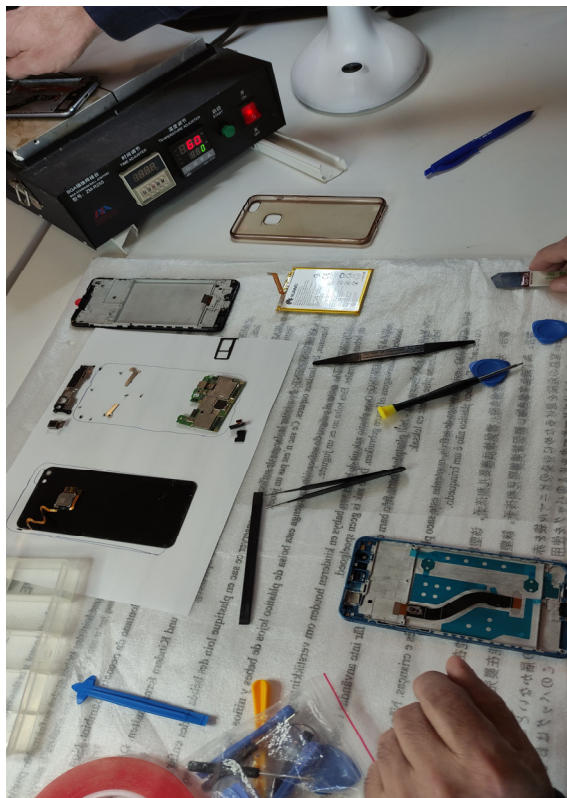
Nun contexto de permanente cambio tecnolóxico, o proxecto formativo **Técnicas de Microsoldadura**, coordinado no presente curso académico dende o departamento de Electricidade e Electrónica do CIFP Politécnico de Lugo, resultou unha oportunidade de innovación tecnolóxica e de aprendizaxe das últimas técnicas e tendencias neste eido.



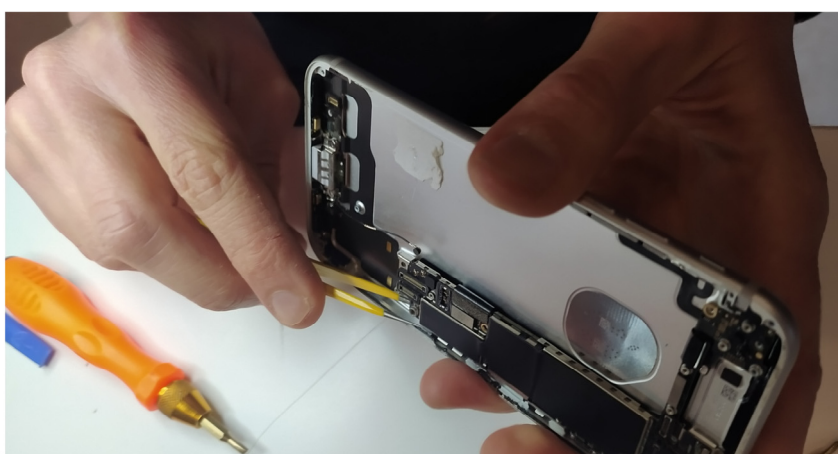
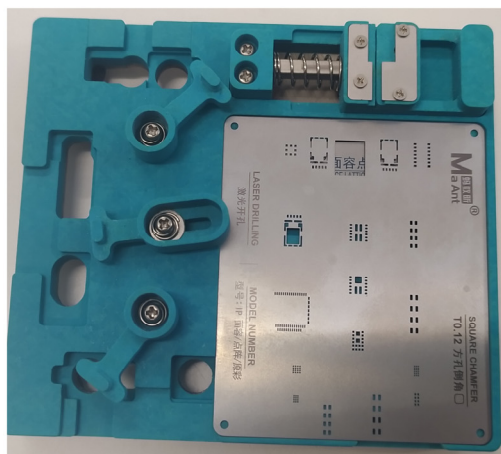
# Técnicas de Microsoldadura

O profesorado participante, pertencente a distintos centros educativos galegos, asistiu a sesións con relatores expertos procedentes do mundo da empresa. Durante as sesións de traballo grupal pasouse da teoría á práctica, contando para elo con equipos profesionais, alugados para tal fin.

Leváronse a cabo operacións básicas con estacións de aire, procesos de soldadura de placas mediante *reballing* ou reparacións de pantallas en teléfonos móbiles. Ademais, deseñáronse supostos prácticos e distintas actividades orientadas ao alumnado.



A próxima dotación de aulas con estes equipos, abre a porta ás innovacións didácticas nos módulos da especialidade ao poder desmontar, deseñar ou reparar compoñentes de pequena escala in situ. Isto último é clave na electrónica, onde resulta diferencial saber facer para poder emprender.



**David González Peñas**  
Dpto. de electricidade e electrónica

## INTEGRACIÓN SOCIAL



Dende o equipo docente do Ciclo Superior de Integración Social cremos que os integradores/as sociais son importantes na sociedade actual por varias razóns:

Os integradores/as sociais desempeñan un papel fundamental na promoción da inclusión, traballando para derrubar barreiras e fomentar a participación equitativa de todos os membros da sociedade.

Axudando a identificar e abordar as causas subxacentes dos conflitos, fomentando a comprensión mutua e a construción da paz.

Promoven a solidariedade, a colaboración e a cooperación entre diferentes grupos, fomentando un sentido de pertenza e unha maior cohesión social.

Combatendo a exclusión e a discriminación os integradores/as sociais céntranse en abordar as desigualdades e as formas de discriminación que enfrontan certos grupos da sociedade. Traballan para garantir que todos os individuos teñan igualdade de oportunidades e acceso aos recursos e servizos necesarios.

Non podemos esquecer o desenvolvemento comunitario sostible, os integradores/as sociais contribúen ao desenvolvemento comunitario a longo prazo, traballando xunto coas comunidades para identificar as súas necesidades, fortalezas e recursos.

Mediante a sensibilización e educación desempeñan un papel crucial na sociedade sobre a importancia da diversidade, a inclusión e a igualdade, a través de campañas de concienciación, talleres educativos e programas de capacitación, axudan a cambiar actitudes e comportamentos para construír unha sociedade máis xusta e equitativa.

### **O alumnado opina:**

“O ciclo de integración social é enriquecedor porque che permite conectar con outras persoas, mellorar a túa vida e ter acceso a oportunidades increíbles. Se es das persoas que se preocupan polos problemas da sociedade e pensas que tes algo que aportar porque non sabes mirar para outro lado, este é o teu ciclo porque nel aprendes a desenvolver diferentes programas enfocados a diferentes grupos e os seus diferentes casos. Ademais, promove a igualdade e a diversidade, o que é xenial porque todos somos únicos e merecemos ser valorados. Rexístrate e únete á diversión social! Non perdas a oportunidade de formar parte e facer do mundo un lugar mellor para todos”.

***Veña, únete ao ciclo de integración social e goza da festa da inclusión!***

## UNHA REVOLUCIÓN NA INDUSTRIA E NA EDUCACIÓN

A **Fabricación Aditiva** chegou para revolucionar a produción industrial e a forma de pensar, deseñar e fabricar obxectos en diversos sectores industriais.



O alumnado da primeira promoción do máster de Fabricación Aditiva do CIFP Politécnico de Lugo adquiriu ao longo de 600 horas a competencia xeral deste curso de especialización que consiste en desenvolver e xestionar proxectos de fabricación aditiva mediante o uso de impresión 3D, supervisar e executar a montaxe, mantemento e posta en marcha de ditos proxectos, así como tomar decisións de implementación no desenvolvemento de produtos de empresa seguindo criterios de calidade, deseño, seguridade e respecto polo medio ambiente.

A diferenza dos métodos tradicionais de fabricación, que adoitan ser substractivos, a fabricación aditiva constrúe obxectos capa por capa, a partir de materiais como plásticos, metais ou cerámicas.

A fabricación aditiva utilízase en diferentes sectores, como a aeronáutica, a medicina, a moda e a arquitectura, entre outros.

Destacar as competencias clave que se ensinaron, como a xestión de proxectos de fabricación aditiva, a montaxe e mantemento de proxectos, e a toma de decisións no desenvolvemento de produtos.

### Exemplo dos proxectos realizados por esta primeira promoción:



### Primeira promoción de FP Básica de Fabricación e Montaxe 2022-2023.

No curso 2022-23 implantouse a FP Básica de Fabricación e Montaxe. O alumnado fórmase en operacións básicas de fabricación mecánica, soldadura e carpintería metálica e carpintería de aluminio/PVC. No vindeiro curso os contidos versarán sobre fontanaría e calefacción, redes de evacuación e climatización.



Coa FP básica preténdese capacitar ao alumnado en labores básicos para a súa inserción no campo profesional, da mesma maneira o alumnado que finalice este ciclo poderá optar a continuar con estudos medios, facilitando o seu desenvolvemento persoal cara a inserción no mundo laboral cun nivel máis avanzado de profesionalización.



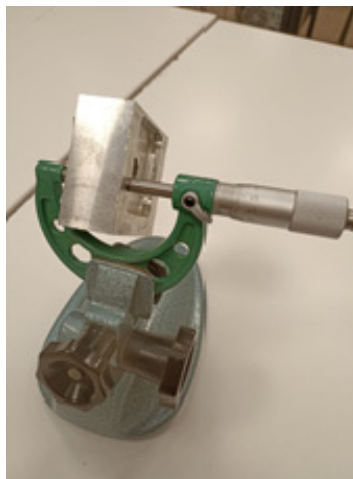
**Presentación da aula de Metroloxía e Automatismos**



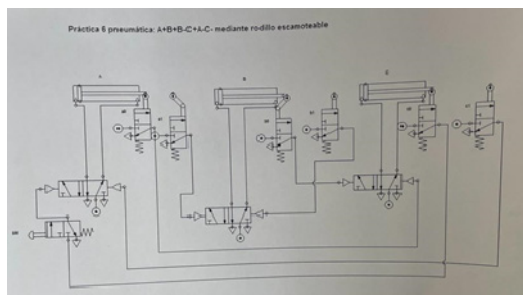
Queremos presentarvos este espazo que está relacionado coa familia profesional de FABRICACIÓN MECÁNICA, para que coñezades as actividades que aquí se desenvolven.

Estamos especializados en fabricar pezas de todo tipo pero temos que asegurarnos que antes de saír ao mercado, ou de montarse nun mecanismo, cumpren cos requisitos previstos de CALIDADE. Poderíamos falar de: calidade dimensional, xeométrica ou acabados superficiais. Tamén as propiedades dos materiais son importantes.

O equipamento que se utiliza é moi variado. Estamos a falar de precisións moi altas, ata milésimas de mm.



O ámbito dos AUTOMATISMOS é de suma importancia na industria. O alumnado de Fabricación Mecánica practica a montaxe de circuitos en distintos paneis pneumáticos, hidráulicos e eléctricos para automatizar procesos. Tamén se poden facer simulacións empregando a robótica.



**Diego Arias Fernández**  
**Mónica Pacios Ulloa**

Dpto. de fabricación mecánica



## ACTIVIDADES DPTO. INDUSTRIAS ALIMENTARIAS

### XORNADA DE CONMEMORACIÓN DO XXIII ANIVERSARIO DA FAMILIA PROFESIONAL DE INDUSTRIAS ALIMENTARIAS



Nesta xornada convidouse ao divulgador científico Miguel Angel Lurueña que expuxo a través do tempo as principais alertas alimentarias do noso país.



Así mesmo, organizouse unha mesa redonda con antigos alumnos/as do CS de IA, onde se tratou a realidade das titulacións da nosa familia profesional, a inserción laboral e as demandas actuais de profesionais no sector alimentario.

### CURSO DE “TOMADOR DE MOSTRAS DE LEITE”

Dende o Departamento de IA consideramos que a formación do alumnado na práctica de toma de mostras nas explotacións e nas cisternas de leite ten que estar debidamente cualificada tomando como referencia as técnicas de mostraxe recomendadas na norma, xa que A MOSTRA constitúe o punto de partida para a determinación da calidade do leite e a súa valoración.



### XORNADA PRÁCTICA DE DESPEZADO DE VACÚN NA PLANTA PILOTO DE INDUSTRIAS ALIMENTARIAS



O alumnado do CM-Dual elaboración de produtos alimentarios e do CS procesos e calidade na industria alimentaria asistiu a unha xornada práctica na que aprendeu de primeira man, cun operario especializado da industria cárnica, como se leva a cabo:

- DESPECE de vacún.
- Clasificación das pezas obtidas segundo a súa CALIDADE.
- Preparación para a súa VENDA e/ou para a elaboración de diferentes derivados cárnicos.

### ACTIVIDADE DE CAPACITACIÓN DO ALUMNADO DE CM DUAL ELABORACIÓN DE PRODUTOS ALIMENTARIOS NO MANEXO DE CARRETILLAS ELEVADORAS

Nesta actividade práctica o alumnado adquiriu as competencias e habilidades necesarias para a correcta condución e manexo de carretillas elevadoras e a seguridade nas tarefas que nun futuro poderán aplicar nas actividades de APROVISIONAMENTO na industria alimentaria.

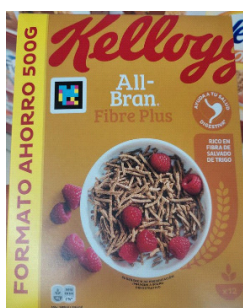


## ANÁLISE DE ALIMENTOS FUNCIONAIS

Os alimentos funcionais engloban un gran número de produtos que, en principio, teñen en común o feito de aportar algún beneficio para a saúde. Fas consumo destes produtos? cres que cumpren o que din?

O alumnado de primeiro do Ciclo Superior de procesos e calidade na industria alimentaria, tendo en conta a lexislación actual<sup>(1)</sup>, fixo unha análise de diversas etiquetas de alimentos funcionais co fin de determinar se realmente este tipo de alimentos cumpre coas expectativas ou se poderían substituír por outros máis saudables e incluso máis baratos. A continuación preséntanse os catro exemplos de alimentos analizados así como a valoración de cada un deles:

### PRODUTO: CEREAIS ALL-BRAN FIBRE PLUS



**DECLARACIÓN:** “AXUDA A TÚA SAÚDE DIXESTIVA”. 10g de fibra de salvado de trigo ao día contribúen á aceleración do tránsito intestinal

**CUMPRE?** Si cumpre, xa que a cantidade de fibra que aportan estes cereais por ración é de 11 g. (27 g por 100 g)

**VALORACIÓN:** As sementes de liño e o salvado de trigo teñen maior cantidade de fibra e teñen un prezo menor no mercado polo cal o seu consumo habitual resultaría máis económico e saudable que o dos cereais, xa que estes últimos ademais aportan azucres simples e graxa saturada, mentres que as sementes, ademais de fibra, fan aporte de vitaminas, minerais e graxa insaturada.

- Salvado de trigo 42,8 g de fibra por 100 g.      - Sementes de liño 27,3 g de fibra por 100 g

Paloma Niño, Lucía Varela e María Rivas

### PRODUTO: LEITE FERMENTADA CON BÍFIDUS E FRESA. ACTIVIA



**DECLARACIÓN:** “BARRIGA SANA”. Contén cloruros que contribúen á dixestión normal mediante a produción de ácido clorhídrico no estómago e contén calcio que contribúe ao funcionamento normal dos encimas dixestivos.

**CUMPRE?** Si, xa que para incluír esas declaracións ten que aportar o 15% da CDR, que é en ambos os casos 800 mg. Por cada porción contén, en canto a cloruros 120 mg, e de calcio contén 174 mg.

**VALORACIÓN:** Calquera iogur natural contén a mesma cantidade de calcio, polo que todos eles poderían levar esta afirmación. En canto aos cloruros, ao comer 5 gramos de olivas (2 pezas) xa se obtén esa cantidade. O alimento non é tan bo como fan crer, xa que contén o mesmo Ca que calquera iogur pero máis graxas saturadas e azucres simples. Ademais, no seu envase dan a entender que todo é grazas aos probióticos (aparece en letra máis grande ou destacado na etiqueta), cando en realidade estes non teñen nada que ver.

Cristhian Fajardo, Marta Veiga e María Santomé

**PRODUTO: ACTIMEL**

**DECLARACIÓN:** “AXUDA AS TÚAS DEFENSAS”. Contén vitaminas D e B9, ferro e zinc, que axudan ao normal funcionamento do sistema inmunitario

**CUMPRE?** Pódese facer dita declaración sempre e cando o produto aporte o 15% da cantidade diaria recomendada de vitamina D, de ferro ou de zinc. Un envase aporta 0,75 µg de Vitamina D, 2,1 mg de ferro e 1,5 mg de zinc, o cal supón xustamente o 15% da CDR de cada un destes compoñentes, polo tanto si cumpriría.

**VALORACIÓN:** Podemos encontrar outros produtos que nos proporcionan o mesmo ou incluso un maior aporte destes compoñentes por un custo menor, como por exemplo 100g de mexillóns (4,5 mg de ferro e 1,8 mg de zinc) ou de sardiñas (8 µg de Vitamina D).

Trátase ademais dun produto que contén graxas saturadas e unha importante cantidade de azucres simples.

**Romina García, Raquel García e Judit Seijas**

**PRODUTO: DANACOL**

**DECLARACIÓN:** O produto pode reducir o colesterol ata un 10% en 2 ou 3 semanas.

**CUMPRE?** Si, xa que segundo a lexislación, para que poña na etiqueta que reduce o colesterol necesítanse 0,8 g de fitosteroles ou fitostanoles, e o Danacol ten 1,6 g por cada 100 ml.

**VALORACIÓN:** En comparación con outros produtos, o Danacol ten moita máis cantidade de fitoesteroles e teríamos que consumir moita cantidade de alimentos para igualalo. Por exemplo, teríamos que consumir uns 400 gramos de sementes de colza para obter o mesmo efecto, a mesma cantidade de fitoesteroles e fitostanoles, polo cal, o Danacol é un produto que cumpre coas expectativas.

**Diana Arias, Alejandro Pérez e Borja Rodríguez**

<sup>(1)</sup> RD 432/2012, RD 1924/2006, Directiva 90/496/CEE, Regulamento 1169/2011

## SEMANA DA SAÚDE 2023

Tódolos anos, o día **7 de abril**, celebramos o **día mundial da saúde**, día no que conmemoramos o aniversario da **Organización Mundial da Saúde (OMS)**.

A creación da OMS, en 1948, supuxo un fito fundamental en **materia sanitaria**, porque significou a creación dun foro internacional, no que compartir experiencias e establecer obxectivos comúns de cara a **mellorar e promover a saúde pública**, servir aos máis vulnerables e loitar para que **todo o mundo** poida alcanzar, o máis alto nivel de saúde e benestar.



E convén lembrar que para a OMS, **ter saúde** non é unicamente non ter unha enfermidade; trátase de dispoñer dun estado de **benestar físico, mental e social** completo, e que mellor contorno que o noso centro para sentirnos cómodos, ser felices ou estar ben acompañados! Pois estando cómodos, sendo felices e estando ben acompañados estamos no camiño de previr, conservar e restituír a saúde, xusto o obxectivo principal da OMS.

Ademais este ano é un tanto especial, porque coincide co **75 aniversario** da fundación da Organización e é unha moi boa oportunidade de mirar atrás e **recordar** os éxitos da Saúde Pública. E a mellor proba disto, é a propia evolución da esperanza de vida, que no noso país pasou dos 62 anos en 1950 ata os 83 anos en 2022. **Todo un logro** que pon de manifesto que **sen saúde non hai progreso!**

Pero tamén, celebrar este día convértese nunha misión importante e valiosa para **motivar** a acción e **abordar** os desafíos futuros.

**Cada ano elíxese un LEMA** para esta data, unha temática distinta. Ademais de centrarse no camiño e logro da saúde, cada ano búscase dar visibilidade a unha área de interese prioritario para a OMS.

Tristemente a saúde do noso planeta está en risco por varios motivos, que **afectan directamente á nosa saúde**, os cales son:

- O cambio climático.
- A perda de biodiversidade.
- A contaminación.

Algo difícil de solucionar se temos en conta o contexto complexo no que nos atopamos, con grandes desigualdades entre as diferentes rexións do mundo.

Como consecuencia, **protexer a saúde mundial** require levar a cabo actuacións en sectores como: a enerxía, o transporte e os sistemas alimentarios, entre moitos outros...

ESTE ANO, mirando cara o futuro, e con este compromiso, o LEMA elixido pola OMS para celebrar o Día Mundial da Saúde é: **SAÚDE PARA TODOS**. Tres palabras, que nos recordan os importantes desafíos colectivos e globais que aínda temos por diante.

Dende o **CIFP POLITÉCNICO** queremos **darlle visibilidade a esta data tan importante**, non soamente pola relevancia que ten, senón porque somos, un **centro de referencia nos ciclos de sanidade**.

Cada vez máis e en máis sitios medra a conciencia sobre a importancia desta data, mediante a realización de centos de eventos, campañas, celebracións, talleres e actividades, co obxectivo de recoñecer a saúde como un dereito básico e universal; así como o fomento do acceso á atención sanitaria en tódalas rexións do mundo, especialmente na poboación de escasos recursos.

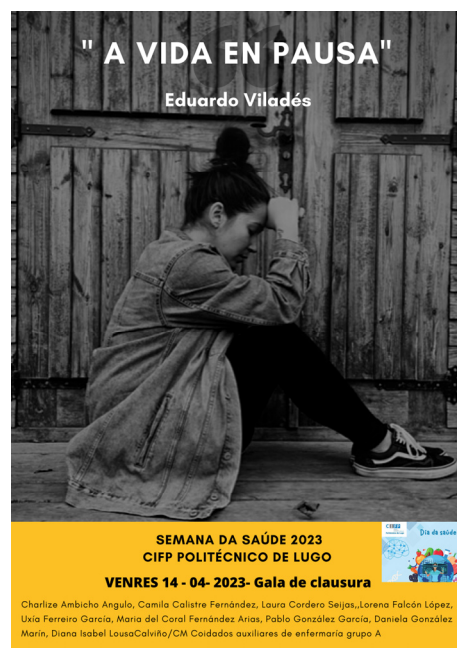
E nós, dende o noso centro **sumámonos** a esta conmemoración, co obxectivo de darlle importancia á saúde de tódalas persoas, mediante a realización de diversas actividades que se desenvolveron ao longo da semana da saúde (do 10 ao 14 de abril de 2023), como foron a realización de charlas (“*Porros e mentiras 3.0*”, “*Estudo dunha enfermidade neurodexenerativa*”, “*Métodos anticonceptivos*”, “*Invítamoste a fumar*”, “*Tour virtual nunha clínica dental*”), talleres (“*Zumba e se feliz*”, “*O teu corazón nas miñas mans*”, “*Exploracións bucodentais*”, “*Toma de constantes vitais e outros datos de saúde*”, “*Coidado da pel*”, “*Obradoiros de oratoria*”), teatro (“*A vida en Pausa*” de Eduardo Viladés e “*A miña parasitografía, historia dunha parasitóloga parasitada*”) e gran variedade de exposicións de carteis e traballos realizados polos diversos ciclos formativos das distintas familias profesionais, amosados nos postos da “Feira da Saúde” no recibidor da cafetería.

Ademais, dende a perspectiva de profesionais da saúde, gustaríanos levar este lema non soamente o 7 de abril, senón os 365 días do ano, e precisamente, tirando de LEMA e cun **compromiso** que debería ser compartido por todos nós, cada un dende o seu campo, do seu ciclo, do seu módulo, desexámosvos dende aquí:

## ***SAÚDE PARA TODOS E TODAS!***

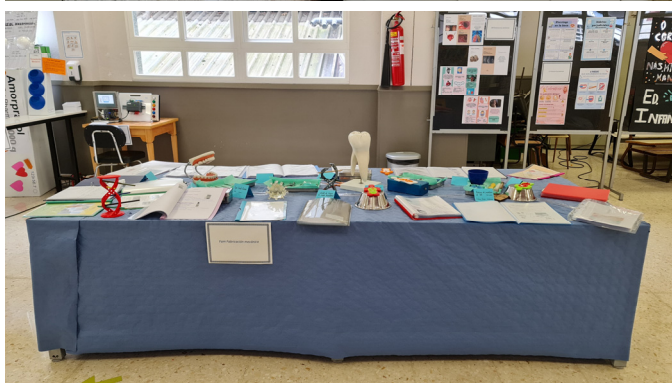


*Inauguración e gala de clausura da Semana da Saúde 2023 do CIFP Politécnico de Lugo*





## FEIRA DA SAÚDE 2023



## SAMAÍN 2022

Para continuar transmitindo a importancia da nosa cultura e tradición, celebrouse o Samaín no CIFP Politécnico de Lugo facendo unha decoración no vestíbulo do Centro, en fronte da cafetería. Cada grupo de alumnos e alumnas creou un espazo ambientado no Samaín ou no outono.

O venres 28/10/2022, o profesorado e alumnado acudiu disfrazado a súa aula.



## A NARRATIO XACOBEA



A Secretaría Xeral de Política Lingüística en colaboración co EDLG do CIFP organizou o martes 15 de novembro, para o alumnado dos ciclos superiores, a conferencia:

“A NARRATIO XACOBEA” de Alberto Cacharrón.

Nesta conferencia deuse a coñecer a verdadeira historia dos Camiños de Santiago.

*“Emparellando o que nos achega á **Tradición** -a través da “Narratio Xacobeae”- e o **Rigor Histórico** - grazas ás miñas investigacións acerca desta temática -, o contido da charla trasládalle aos oíntes unha versión diferente sobre a figura histórica de Santiago Apóstolo e porqué xorden os Camiños de Santiago. Todo elo dende un punto de vista aséptico, obxectivo, e exento de calquera adoutrinado, o que lle permitirá a cada asistente sacar conclusións propias en función da súa liberdade de pensamento.”*

### Alberto Cacharrón

Na súa vida sempre estiveron moi presentes tres grandes paixóns: escribir, o deporte e as viaxes de aventura. Practica montañismo, ciclismo e cicloturismo de aventura.

Escrebe en dous formatos, **libros** (principalmente de contido histórico): “Montederramo, o poder monacal as beiras do Mao”, “O meu outrotampo”, “Crónicas dun Bicigrino”, “Iter Sancti Iacobi”, “A Senda Proscrita” e **relatos históricos ilustrados** (publicacións, orientadas a todas as realidades compresivo-lectoras, cuxo contido dá a coñecer importantes capítulos da historia de Galicia sen ter que recorrer á lectura de grandes tratados): “Historia da Abadía de Santa María de Montederramo”, “O Camiño das Estrelas”, “O Mosteiro de Loio e a Orde dos Cabaleiros de Santiago”, “Mar de Santiago”.





## MES DA CIENCIA EN GALEGO 2022



Desde que, no ano 2001, a UNESCO declarou o 10 de Santos como Día Mundial da Ciencia para a Paz e o Desenvolvemento, novembro pasou a ser para todos nós o Mes da Ciencia. En consonancia con isto, desde hai doce anos o profesorado de Galicia comezou a celebrar en novembro o Mes da Ciencia en Galego. O obxectivo desta conmemoración é o de mostrar que a lingua galega é útil e tan válida como calquera outra para facer pescuda, ensino e divulgación científica.

Como todos os anos, [Igaciencia](#) (Institución Galega de Ciencia) propuxo dedicarlle o Mes da Ciencia a dous científicos, un estranxeiro e outra galega. O científico estranxeiro deste ano [Évariste Galois](#) cambiou as matemáticas, pero tamén a Arte, a Física, a Química, a Xeoloxía inventando o concepto de grupo e aínda o de grupo de Simetría. Hoxe podemos citar 800 libros que falan da Teoría de Galois en Mecánica Cuántica, dos Grupos de Simetría en Cristalografía e Química ou dos 17 grupos de Simetría planos que permiten facer todos os deseños tipo wallpaper posibles no plano, etc. Ou os de 3 dimensións que explican a cristalografía. A galega é [Ángeles Alvariño](#), ferrolá, deu nome ao buque oceanográfico español e fai coa súa vida en Galicia e EE.UU. unha busca polos novos coñecementos oceanográficos e novas especies mariñas. Primeira científica en traballar en barcos de exploración españois e británicos.

Leváronse a cabo distintas videoconferencias organizadas por Igaciencia e dirixidas aos centros educativos galegos. O alumnado do CS de laboratorio clínico e biomédico, do CM de farmacia e parafarmacia e do CS de procesos e calidade na industria alimentaria do CIFP participou na impartida polo investigador Dr. Luís Díaz Allegue, o 28-11-2022 ás 12 horas:

### Cambio climático e sistema alimentario

“O cambio climático supón importantes retos para a seguridade alimentaria mundial. Os cambios a longo prazo de temperatura, humidade, patróns de precipitacións e a frecuencia dos fenómenos meteorolóxicos extremos xa están afectando ás prácticas agrícolas, á produción e á calidade nutricional dos cultivos. A sensibilidade dos xermes, microorganismos potencialmente produtores de toxinas e outras pragas aos factores climáticos suxire que o cambio climático pode afectar á aparición e intensidade dalgunhas enfermidades transmitidas por alimentos. Por iso hai que buscar medidas de mitigación ao mesmo tempo que se investigan fontes de proteínas alternativas, que poden converterse nos alimentos do futuro.”



## ACTIVIDADES ENTROIDO 2023

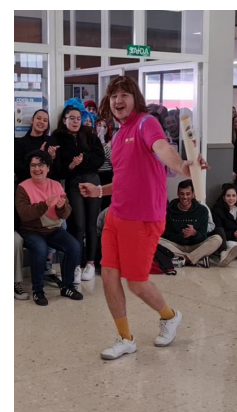
Co gallo do **Entroido 2023**, a comunidade educativa do CIFP Politécnico de Lugo celebrou distintas actividades: Exposicións “Entroido en Galicia”, “Máscaras do Entroido” e “Carteis do Entroido” (CM APSD)

Ademais o venres 17/02/2023 levouse a cabo unha xornada de actividades que se desenvolveron pola mañá e pola tarde. Leváronse a cabo concursos de disfraces (individual, parellas e comparsas), concurso de máscaras, festa de disfraces e elaboración e degustación de petiscos típicos desas datas (CM APSD).

Tanto pola mañá como pola tarde, entregáronse premios (*memorias USB de 64 GB e diplomas*) ás 3 mellores máscaras, disfraces individuais, parellas e comparsas.



# Entroido 2023





## ACTIVIDADES LETRAS GALEGAS 2023



Para conmemorar as **Letras Galegas**, dedicadas no 2023 a Francisco Fernández del Riego, o EDLG levou a cabo as exposicións da mostra gañadora do Concurso-Exposición Letras Galegas 2023 (no taboleiro do EDLG da cafetería), a do Seminario Galán (no recibidor da cafetería), dípticos (na entrada do CIFP) e **PALABRAS PARA AS AULAS** (nas aulas do CIFP e nunha presentación).

Tamén se lle facilitou a toda a Comunidade Educativa do CIFP un documento de ligazóns con recursos para ler, ver, escoitar, descargar e para pasar un bo intre coa festa do noso idioma.

O mércores **10/5/2023**, ás **10:30**, no salón de actos, tivo lugar o **concerto do grupo PerGuiZán** (*un trio creado en Melide no ano 2018 formado por: Miguel Varela 'Miki' nas percusións, Miguel Rivadulla 'Michel' na guitarra e Bruno Villamor na zanfona e gaitas*).

O **16 de maio**, celebrouse unha xornada de actividades que se desenvolveron pola mañá e pola tarde. Levouse a cabo un **circuíto de xogos populares e tradicionais** no que participaron alumnado, profesorado e persoal non docente. Os xogos remataron con petiscos para os participantes e coa entrega de diplomas e premios (*memorias USB de 64 GB*) aos primeiros clasificados.

Para rematar, o venres **19/5/2023**, ás **11:30**, no recibidor da cafetería, realizouse o **concerto do grupo VERTER GZ** (*un grupo lucense, formado por Kete e Miguel Varela, que fai música electrónica en galego*).

### Xogos populares e tradicionais





## OS CONCERTOS DO POLITÉCNICO: PERGUIZÁN



**PerGuiZán** é un trío creado en Melide no ano 2018 que ten como principal obxectivo recuperar, reinterpretar e difundir as músicas de tradición oral recollidas nas comarcas da Ulloa e Terras de Melide. No seu repertorio tamén inclúen melodías de composición propia que aportan unha sonoridade fresca e actual ao mesturar o son de instrumentos tradicionais como a zanfona e a gaita co son e harmonías contemporáneas da guitarra e envoltas cunha riqueza exquisita de timbres e ritmos dun “set” de percusión moi coitado. Concertos máis destacados: Foliada de Melide (2018), San Froilán (2020), Basel (Suíza 2022), Feira do 48 (Lugo, 2022), ...

Unha das actividades que PerGuiZán desenvolveu con máis paixón e ilusión, foi a montaxe dun proxecto no que o alumnado de centros escolares participaba activamente nun concerto, interpretando cos seus instrumentos e voces todos os temas, xunto aos músicos profesionais que forman este grupo. Esta experiencia realizouse nos concellos de Melide e Brión.

**PerGuiZán** está formado por: Miguel Varela ‘Miki’ nas percusións, Miguel Rivadulla ‘Michel’ na guitarra e Bruno Villamor na zanfona e gaitas.

O mércores 10/5/2023, ás 10:30, no salón de actos do CIFP Politécnico de Lugo, tivo lugar o concerto do grupo.



## OS CONCERTOS DO POLITÉCNICO: VERTER GZ

Verter Gz é un grupo lucense emerxente formado por Kete e Miguel, este último exalumno do ciclo de instalacións eléctricas e automáticas do CIFP Politécnico de Lugo. Esta formación nace en plena pandemia no ano 2020 coa idea de crear música divertida cunha visión das diferentes temáticas dende unha perspectiva humorística; unha mestura de chistes e estilos musicais que van dende *Ska*, *Salsa* ou *Techno* sempre mesturados con sons electrónicos e urbanos.



O grupo amosou o seu proxecto no recibidor da cafetería do CIFP Politécnico de Lugo o venres 19 de maio de 2023, ás 11:30, cunha pequena actuación en vivo, onde presentaron o “single” que saíu ese mesmo día, **Doe**, e o seu primeiro álbum “**Perfecta Espiral de Ideas Absurdas**” que dende o 2 de xuño está dispoñible en todas as plataformas.

19 / 05 / 2023 – 11:30

Recibidor da cafetería

LETRAS  
GALEGAS  
2023

Equipos de  
Dinamización  
da Lingua Galega

OS CONCERTOS DO POLITÉCNICO

VERTER GZ



 XUNTA DE GALICIA

 CENTRO INTEGRADO DE FORMACIÓN PROFESIONAL POLITÉCNICO DE LUGO

CIFP



## A MINIEMPRESA QUE FOI EMPRESA



No curso 2021/22 no programa Lanzadeiras Lugo, que se desenvolve dentro do Plan Eduemprende, os alumnos e alumnas do ciclo de carpintaría e moble de FP básica, en coordinación coa responsable de emprendemento, crearon a miniempresa Haros. A idea era deseñar, fabricar e vender chaveiros personalizados, acadando o terceiro premio.

No presente curso académico plantexouse a idea de vender os chaveiros que se fabricaban a nivel interno.

Estiveron implicados módulos de segundo curso, dándolle unha aplicación práctica e real ao currículo.

- Atención á clientela:
  - Elaboraron o logotipo da empresa.
  - Deseñouse a publicidade (trípticos, paneis, presentacións).
  - Elaboráronse follas de pedidos, follas de fabricación, realizouse control da contabilidade, estudáronse os prezos, as estratexias de vendas, e a atención aos clientes os días de venda.
- Acabamentos básicos da madeira:
  - Aplicáronselle os acabamentos a aqueles chaveiros que o precisaban.
- Tapizado de mobles:
  - Fabricación, orzamentos e cosido do coiro.



Fabricáronse chaveiros en madeiras autóctonas (nogueira, faia, freixo, etc.), con taboleiro de DM, de metacrilato e de coiro.





Semanalmente, no recreo dos martes, recollíanse os pedidos dos chaveiros personalizados para, á semana seguinte, entregalos xa fabricados. Aproveitáronse datas sinaladas como o Nadal, o día dos Namorados..., facendo deseños especiais.

A acollida foi estupenda e tiveron unha moi boa recadación que lles permitiu gozar dunha xornada lúdica en A Coruña (“paintball”, comida nun rodicio, camas elásticas...).



**CB carpintería  
e moble**



Ademais o alumnado puido ir á FP Innova 2023 e montar un posto no que explicaron o realizado e puideron amosar o seu traballo.

A valoración da experiencia foi moi positiva conseguindo unha grande implicación por parte do alumnado e participando activamente na cultura do emprendemento, atopando novos nichos de mercado como alternativa á carpintería tradicional.



Deuse por concluída a vivencia cunha comida na que participou todo o alumnado e o equipo docente de FP básica de carpintería e moble, así como a orientadora e a coordinadora de emprendemento do centro.

**CB carpintería e moble**

## A UME NO POLITÉCNICO



A Unidade Militar de Emerxencias (UME) é unha forza conxunta, organizada con carácter permanente, que ten como misión a intervención en calquera lugar do territorio nacional, para contribuír á seguridade e benestar dos cidadáns, xunto coas institucións do Estado e as Administracións Públicas, nos supostos de grave risco, catástrofe, calamidade ou outras necesidades públicas.

Creada por acordo do Consello de Ministros do 7 de outubro de 2005, nace para mellorar a resposta do Estado ás emerxencias, converténdose na unidade de primeira intervención das Forzas Armadas nestas situacións.

Será o Real Decreto 416/2006 do 11 de abril, o que estableza a súa organización e despregamento inicial, para permitir o seu desenvolvemento e constitución e facilitar o seu plan de implantación en todo o territorio nacional, realizando, ademais do labor orgánico de preparación da forza, as misións operativas que lle encomende o presidente do Goberno.

### ORGANIGRAMA DA UME EN ESPAÑA

A UME está constituída por un Cuartel Xeral e as seguintes unidades subordinadas: Unidade de Cuartel Xeral, Batallón de Transmisións, cinco Batallóns de Intervención e Rexemento de Apoio e Intervención en Emerxencias. Para o seu despregamento, a Unidade Militar de Emerxencias estrutúrase orgánicamente en:

Cuartel Xeral, en Torrejón de Ardoz (Madrid); Rexemento de Apoio e Intervención en Emerxencias (RAIEM), en Torrejón de Ardoz (Madrid); Batallón de Transmisións (BTUME), en Torrejón de Ardoz (Madrid); 1º Batallón de Intervención en Emerxencias (BIEM I), en Torrejón de Ardoz (Madrid); 2º Batallón de Intervención en Emerxencias (BIEM II), en Morón (Sevilla); 3º Batallón de Intervención en Emerxencias (BIEM III), en Bétera (Valencia); 4º Batallón de Intervención en Emerxencias (BIEM IV), en Zaragoza; 5º Batallón de Intervención en Emerxencias (BIEM V), en San Andrés de Rabanedo (León); Escola Militar de Emerxencias (EMES), en Torrejón de Ardoz (Madrid); Unidade de Cuartel Xeral, en Torrejón de Ardoz (Madrid).



Para o seu funcionamento, o RAIEM artículase en:

Mando e Plana Maior, Compañía de Plana Maior e Servizos, Grupo de Apoio a Emerxencias, Grupo de



Intervención en Emerxencias Tecnolóxicas e Ambientais (GIETMA).

Cada un dos BIEM, á súa vez, está composto por Mando e Plana Maior, Compañía de Plana Maior e Servizos, dúas Compañías de Intervención en Emerxencias Naturais (CEN) e unha Compañía de Enxeñeiros (CING).

Ademais o BIEM II ten a particularidade de dispoñer dunha unidade nas Illas Canarias, situadas en dous destacamentos nas illas de Gran Canaria (Base de Gando) e Tenerife (Acuartelamento Os Rodeos).

Pola súa banda, o BTUME componse de Mando e Plana Maior, Compañía de Plana Maior e Servizos, Compañía de Transmisións de Posto de Mando Fixo e Compañía de Transmisións de Postos de Mando Despregables. En total, 3.583 Cadros de Mando e persoal de Tropa e Mariñeiría, con gran formación para o cumprimento da súa misión.

### COMO PERTENCER Á UME?

Para poder acceder á UME hai que facelo por "vacante interna", é dicir, primeiramente hai que acceder ao exército en calquera das especialidades (Terra, Mar e Aire) realizando a fase de formación que corresponda, como mínimo 5 ou 6 anos. Unha vez que se convoquen prazas na unidade militar de emerxencias, é cando os interesados deben optar ás prazas dispoñibles, realizando as probas pertinentes así como a formación, tanto xeral como específica, da especialidade á que se opte, e a partir de aí haberá que esperar a que se publiquen a vacantes internas da UME.

### AS FUNCIÓNS DA UME

Intervir de forma rápida en necesidades públicas en territorio español, aínda que tamén pode actuar noutros países como nos terremotos de Turquía. Terremotos, incendios forestais, rescate de persoas, inundacións, grandes nevadas, ou calquera outro fenómeno adverso de gran magnitude, atentados terroristas, posible risco de contaminación ambiental e, se o goberno declara, nunha emerxencia nacional.

### VEHÍCULOS DA UME

A Unidade Militar de Emerxencias (UME) é coñecida pola súa ampla gama de vehículos especializados, que abarcan desde motocicletas de 200 quilos ata guindastres de 35 toneladas. Un dos vehículos máis destacados da UME é o TOA, un impresionante todoterreo con cadeas que lle permiten moverse facilmente en terreos difíciles como o barro e a neve. Ademais, o TOA está equipado cunha variedade de ferramentas e accesorios especializados para afrontar emerxencias de todo tipo.

Con todo, o vehículo máis comunmente utilizado pola UME é o Santa Aníbal, un todoterreo lixeiro de transporte con 125 CV que é capaz de subir pendentes de ata 45 graos e vadear ríos de ata 50 cm de profundidade. O Santa Aníbal é moi versátil e utilízase para transportar persoal, subministracións e equipo durante as operacións de emerxencia.

Outro vehículo importante na frota da UME é o Uro Vamtac, que conta con 188 CV e é capaz de superar pendentes de ata o 70% e vadear ríos de ata 1,5 m. Ademais do seu uso como transporte de persoal, o Uro Vamtac tamén se utiliza como módulo de comunicacións e conta con tecnoloxía avanzada para manter aos equipos de emerxencia conectados e coordinados. En canto aos camiións autobombas, a UME conta cunha frota de vehículos Iveco, incluíndo modelos que van desde 4.500 litros e motores de 280 CV ata 13.500 litros e 350 CV. Estes vehículos son esenciais para a extinción de incendios e outras emerxencias que requiren grandes cantidades de auga ou escuma.

A UME tamén conta con vehículos máis lixeiros, como as motocicletas BMW GS de 1.200 cc, que son útiles para misións de recoñecemento e para chegar rapidamente a zonas inaccesibles.

No outro extremo da escala, a UME tamén conta con guindastres de 35 toneladas que se utilizan para mover grandes obxectos e maquinarias en situacións de emerxencia. En resumo, a frota de vehículos da UME é ampla e diversa, o que lles permite estar preparados para afrontar calquera tipo de emerxencia que se lles presente.

A continuación esquematizamos os vehículos máis importantes da UME :

- Coches todoterreo:
  - Santana Aníbal.
  - Uro Vamtac.
  - Volkswagen Amarok.
- Motocicletas todoterreo:
  - BMW R1200 GS.
  - Suzuki DRZ 400 S.
- Vehículos especiais:
  - TOA M-113.
  - Iveco Pegaso M250.37WN.
  - Mercedes-Benz Actros 3344.
  - Renault Trucks C 520 8x4.
  - Iveco 7226.
  - Guindastre Luna At 35/32.
  - Guindastre GT-12/16-R.
- Vehículos anfibios:
  - Argo 8x8 XTD.
- Autobombas:
  - Uro M3 24.14.
  - Iveco Eurocargo ML140E28W.
  - Scania P370 CB 4x4 HHZ.
  - Iveco Traker 350.
- Ambulancias:
  - Uro Vamtac.
  - Mercedes Benz Sprinter.
  - Volkswagen Crafter.
- NRBQ:
  - Telerob telemax ProL.

## A VISITA DA UME AO CENTRO

O 21 de marzo de 2023, varios membros do batallón de León, visitaron as instalacións do CIFP Politécnico. Nelas presentáronnos a unidade, as súas funcións, curiosidades etc. Ademais, a visita contou coa presenza de varios vehículos que utilizan nas súas manobras, como son as ambulancias, vehículos de telecomunicacións etc. E xa para poñer fin á súa visita, deleitáronnos cunha exhibición de cans de procura de vítimas que fixeron gozar a todos os presentes.



**Marta Fernández Reija, Ana Murias Díaz  
Cristian Manuel Núñez Vermellas  
Ana Maria Oñorbe Colino, Julián Quintas Mejuto  
Xabier Rebolo Taboada, Noelia Sánchez Vázquez  
Gabriele Vitoria Wrubleski dá Silva**

CM emerxencias sanitarias

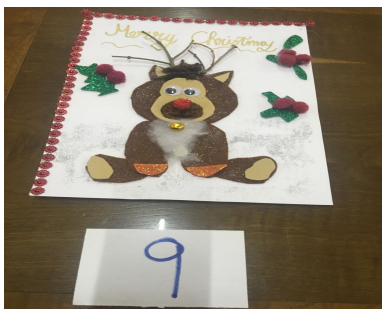
## LET'S GO TO ENGLISH!!!!

Comenza o curso e todos queremos mellorar, aprender, practicar os idiomas que coñecemos e aproveitar as oportunidades que temos para incrementar as nosas capacidades. Que mellor que facelo cun café nos recreos. Para iso, organizamos un “Coffee break” un día á semana para profes e outro para o alumnado. Natalie, a nosa auxiliar de conversa prepara cada día un tema sobre o que imos tratar e conversar. Sempre resulta unha actividade interesante porque cada un aporta as súas experiencias e rimos moito cando metemos a pata. Alí coñecemos moitos profes que doutro xeito non nos coñeceríamos, e o mesmo pasa co alumnado de diferentes grupos.



Resultou e segue resultando, porque a día de hoxe continuamos xuntándonos todas as semanas, unha actividade moi divertida e sobre todo, que nos axuda a mellorar moito, tanto o noso inglés como a nosa socialización entre compañeiros.

Chegou o Nadal! Xa vai chegar Papá Noel! É tempo de ledicia e fraternidade. A xente lémbrese dos amigos e non dubida en escribirlles unha mensaxe de felicitación nestes tempos tan entrañables. No CIFP Politécnico de Lugo non queremos ser menos e organizamos un concurso de “Postais de Nadal en Inglés”. Obtivemos moi bos resultados. O alumnado participante traballou moito e fixo verdadeiras obras de arte. Velaquí as postais premiadas, para poder apreciar o talento do noso alumnado.



Demostrado o talento do alumnado do centro, pensamos que quizais había un montón de talentos ocultos e propuxémonos descubrilos. Organizamos entón o “Politécnico Talent Show” o día 24 de marzo de 2023. Todo o alumnado e profesorado do centro estivo invitado a participar na xornada de exposición de talentos, e que ben o pasamos! Canto rimos! Que bos artistas temos! Repartimos premios ao seguinte alumnado:

- 1º premio: ZM EPA
- 2º premio: CS EAS
- 3º premio: CS EAS

**Margarita Sánchez Cabarcos**  
Dpto. de dinamización de idiomas

## A MIÑA VIAXE AO PASADO



Ola, chámome Aitor e son un viaxeiro no tempo, aínda que ninguén cre que poida viaxar no tempo. Pero a realidade é que estiven nos maiores acontecementos da humanidade. Estiven na caída do Imperio Romano, no descubrimento de América, nas dúas guerras mundiais, obviamente lonxe do perigo por se me caía unha bomba encima, vivín a morte da raíña de Inglaterra aínda que non tiven que viaxar ao pasado alí, pero o caso é que son viaxeiro no tempo e voume visitar 8 meses atrás.

Pero teño un problema, esta vez vai ser diferente, todas as veces que viaxei ao pasado nunca interactuei con ninguén por medo a crear realidades paralelas ou problemas así, pero esta vez quero falar comigo e contar un pouco sobre como vai ser a miña vida nos próximos meses.

Pero estou nervioso. Non sei como lle vou contar todo, nin como vou interactuar nin cando. Vou velo xusto antes de durmir para que estea canso? Vou velo cando conduza?

Teño moitas dúbidas, e se se asusta tanto que ten unha convulsión, que pasaría se morrese? Morrería eu tamén?

Supoño que si, como non tería pasado imaxino, pois vou deixar de pensalo tanto e vouno ver pola noite. Creo que será a mellor idea.

Vale, estou na casa, vou asegurarme de que día é hoxe, 10 de setembro de 2022. Perfecto, estou onde quería estar, agora que fago, tocar o timbre ou entrar polo garaxe?

Creo que vou chamar, xusto esta fin de semana os meus pais non estaban na casa así que me abrirei jajajaja.

<< *Toco o timbre* >>

Ola Aitor, son ti, dentro de varios meses, máis concretamente, rematando o teu primeiro curso do ciclo que acabas de escoller, o primeiro que che vou dicir é que tomaches a mellor decisión da túa vida escollendo ese ciclo, e veralo moi pronto.

Lembras que o ano pasado estabas completamente só e ninguén fixo plans contigo, non? Pois este ano vai rematar, vas deixar de ser excluído na clase, é máis, vas querer ir a clase todos os días e participar sempre, tamén vas facer moitos plans con todos eles, etc...

Aitor, a primeira semana xa te darás conta de como che vai ir no curso, saíras de festa con eles en canto comece, iso que o ano anterior non te convidaron a ningunha. Ti amosarás moita ilusión por todas as materias e quererás participar sempre que poidas; pero que non te enganen, ir á piscina dúas veces por semana vai ser moi chulo, pero algúns días, ou incluso semanas, non vas querer ir e desintegrar a Eduardo.

Pero do mesmo xeito que vas pasar un curso marabilloso con persoas que se fixeron grandes amigos. Vas pasar momentos difíciles nos que terás que persistir e ser forte, vas ter xente que te apoie, non te preocupes, pero hai dúas cousas que debes saber, a primeira é que a túa relación con Vicky vai acabar por completo e pasaredes a ser descoñecidos, é difícil de crer pero tomarás esa decisión de non volver falar con ela, o segundo é que vas levar unha lesión durante meses na que, repito, terás que aguantar; a día de hoxe aínda teño esa lesión pero sei que algún día pasará.

Estas serán as dúas cousas que máis che afectarán, pero se as comparamos coas boas non hai punto de comparación.

Vas comezar por quedar moitos días, organizarás moitas ceas; despois está o ciclo, no que vas aprender moitas cousas, non só co deporte, senón que aprenderás cousas do corpo humano, probarás moitos deportes e faredes moitas excursións, aínda que no ciclo chámanlles actividades, pero sempre foron excursións.

Terás unha excursión a Andorra durante unha semana, onde terás que chegar só dende Málaga. Nesta excursión vas aprender a practicar “snowboard”, onde te meterás unhas hostias tremendas das que ata te rirás delas.



Na terceira avaliación, vas facer moitas excursións, vas ir en bicicleta polo río, vas facer balsa ao río e esa actividade gustarache máis do que esperabas. Quedan dúas excursións máis. Aínda non foron pero seguro que serán xeniais e pasareino moi ben, unha é ir nos típicos barcos nos que todos teredes que remar, e outra é o surf, algo que sempre quixeches aprender e que seguro que aprenderei.

As materias do ciclo van ser tal e como as imaxinabas, e os profesores vante sorprenderte, para ben. Un dos teus profesores vaiche soar moito, é Roberto. Lembras que foi adestrador hai varios anos? Pois vai ser o teu profesor da materia na que vas sacar un 10, por increíble que pareza, si, vas sacar un 10 e sen facer trampas nin nada, pola contra, esforzaste para sacar esa nota, naquela e en todas as materias menos FOL, aí recoméndoches que asistas dende o primeiro día, que case me caeu o primeiro suspenso por comezar demasiado tarde, aínda que agora xa me vai mellor.

En definitiva, vas ter o mellor curso da túa vida a pesar dos problemas que implica, pero vas pasalo tan ben que non lle vas dar tanta importancia ao resto, e vas ter moitas risas cos teus compañeiros que lembrarás toda a vida. Vouche contar un dos mellores momentos, foi case a comezos de curso facendo unha actividade para a materia de xogos, onde tiñamos que traer globos e rolos de plástico, pois dous xenios da miña clase tiñan a idea de atarse co plástico á cadeira, nese momento xa te darás conta de que vai ser un curso cheo de risas e momentos así.

E unha última cousa, Aitor goza de todo o proceso.

**Aitor Fernández Gayoso**  
CS ensinanza e animación sociodeportiva

## UNHA APOSTA POLA MÚSICA CLÁSICA

Son Irene Ortiz Leal, profesora do departamento de sanidade, e, ademais do ensino, a miña outra gran paixón é a música.

É indubidable o importante papel que posúe a música na sociedade actual. É unha poderosa forma de expresión e comunicación que nos axuda a conectar coas nosas emocións e sentimentos máis profundos. En ocasións pode ser tamén unha fonte de inspiración e motivación, e mesmo unha forma de unir a persoas de diferentes culturas a través dunha mesma linguaxe universal.

No meu caso sinto unha especial conexión desde moi pequena coa música clásica, pois teño a sorte de tocar o violonchelo desde hai moitos anos, permitíndome expresar dunha maneira única e persoal. A música clásica converteuse nunha parte fundamental da miña vida e deume moitas alegrías e satisfaccións ao longo do tempo.



Neste senso, é interesante resaltar que a música clásica existiu durante séculos e tivo un impacto duradeiro na cultura e na historia da humanidade. A súa complexidade e sofisticación convértena nunha forma de arte única que pode ser apreciada por persoas de tódalas idades e orixes culturais, transcendendo ao seu tempo ata os nosos días, e influenciando e mesmo sentando as bases de gran parte da música popular que podemos escoitar actualmente.

É por iso que é incuestionable a importancia que posúe a difusión entre a sociedade, e especialmente entre a poboación máis nova, da música clásica. Deste xeito axúdase non só a preservar e promover a cultura e a historia deste xénero de música, senón tamén a estimular a creatividade e a sensibilidade entre a poboación.



Durante moito tempo, en Lugo existiu un baleiro neste senso: a cidade non dispoñía de ningún proxecto que permitira a músicos afeccionados e en formación tocar nunha orquestra e compartir a súa paixón pola música co resto da poboación lucense.

Con todo, isto mudou recentemente coa creación dun novo proxecto que busca encher este baleiro e promover a música local na cidade: a **Orquestra Xove Terra Nova**.



O proxecto da Orquestra Xove Terra Nova ten como finalidade achegar unha nova proposta musical á escena artística da cidade de Lugo, onde na actualidade se botaba en falta a presenza dunha agrupación orquestral propia. O proxecto persegue a creación dunha agrupación orquestral estable, co obxectivo de enriquecer o acervo cultural da cidade, e á súa vez potenciar a difusión da música clásica, fomentando tamén o repertorio académico clásico na comunidade e poñéndoo ao alcance de todo tipo de audiencias.

Un exemplo deste tipo de difusión entre a poboación lucense é a recente asistencia dunha das miñas propias alumnas do Ciclo Superior de Hixiene Bucodental ao último concerto que celebrou a Orquestra Terra Nova na Cidade, concretamente na Igrexa de San Pedro. A continuación, Sandra Lamas Díaz aporta a súa propia visión do mesmo:

“Tras a experiencia de acudir a un concerto desta orquestra podó dicir que me gustou moito e pareceume moi interesante, xa que o considero unha forma de enriquecer ás persoas culturalmente e, ademais, a combinación do son que producen os instrumentos xunto coas voces humanas crea un ambiente de tranquilidade. Por estes motivos animo a toda a xente a asistir a un dos concertos da orquestra Terra Nova.”

En definitiva, a música clásica e agrupacións coma a Orquestra Xove Terra Nova teñen un papel crucial na promoción e difusión da cultura e a historia musical, así como no fomento da creatividade e a sensibilidade na poboación. Por iso, animovos a escoitar moita música clásica a todos e todas, a asistir a un dos próximos concertos da Orquestra Xove Terra Nova e a seguir apoiando proxectos culturais, como este, na nosa cidade.



*Fotografía de Mario Lourés*

**Irene Ortiz Leal**

Dpto. de sanidade

## LORICA SEGMENTATA ARMADURA DO IMPERIO ROMANO

“Lorica Segmentata” é o nome que recibe a armadura que levaron os lexionarios romanos durante o Alto Imperio (séculos I a. C. - III d. C.). Ironicamente, sábese pouco destas armaduras xa que hai moi poucos restos arqueolóxicos que chegaron aos nosos días. O nome procede da palabra latina «segmentata», que fai referencia á división en placas metálicas da armadura. Non se trata, con todo, do nome orixinal, que se acuñou por primeira vez no século XVI, polo que se descoñece o auténtico nome que recibía a “Lorica Segmentata” na época romana.

Foi a armadura máis emblemática das lexións romanas e revolucionaria para o seu tempo, deixouse de usar polo alto custo de fabricación e a especialización dos ferreiros. Rexurdiu 1000 anos despois da caída do imperio romano, por exemplo a armadura renacentista ANIMA, do século XVI.

Só os lexionarios, e ás veces os pretorianos, levaban este tipo de armadura, as forzas auxiliares, en cambio, portaban a “Lorica Hamata” ou cota de malla ou ben a “Lorica Squamata”, unha armadura de escamas de metal superpostas e atadas con arame.



Xa coñecemos que aquí en Lugo, como noutros sitios do mundo, fanse recreacións nas cales se visten de romanos e castrexos, por ese motivo un compañeiro do CIFP Politécnico de Lugo que pertence á asociación LUCUS EQUITES, púxose en contacto co departamento de mecanizado dicindo se podíamos alixeirar a Lorica Segmentata, xa que esta pesa aproximadamente 18 quilogramos. Este reto ilusionounos e puxémonos ao choio, por este motivo creouse unha mini empresa que se chama “LoricaLux” (armadura liviá), xunto con Isabel (coordinadora de emprendemento), con Ángel de electricidade, co alumnado do ciclo medio de mecanizado e a colaboración de Talleres Doval fíxose realidade o noso proxecto, aproveitando o programa Eduemprende Miniempresas Lugo.

Despois de meses de investigación, de moitos bosquexos e debuxos realizados en CAD chegamos ao deseño final, realizando matrices en control numérico (CNC) para a estampaxe de todos os elementos dourados (latón), tamén mellorando as bisagras e, sobre todo, o peso do primeiro prototipo ao que só lle sacamos 4 quilogramos, o cal nos pareceu pouco. Seguimos investigando materiais e atopamos un aceiro inoxidable máis livián, este segundo prototipo xa só pesaba 6.9 quilogramos e, como o noso empeño era grande, seguimos. Cal foi a nosa sorpresa ao atopar unha aliaxe de aluminio (6061-T6).

## COMPOSICIÓN QUÍMICA E RESISTENCIA.

A proporción de aluminio desta aliaxe debe estar entre o 95.85 e o 98.56 por cento. Pola súa banda o resto dos elementos da aliaxe atópanse nas marxes previamente establecidas, sen que existan elementos que superen o 0.05% de forma individual, como tampouco o 0.15 % de maneira total.

Finalmente, a forma tépeda desta aliaxe de aluminio destaca por presentar unha resistencia máxima á tracción que está entre 290 MPa e 310 MPa, cun límite elástico de entre 241 MPa a 275 MPa, este aluminio utilízase en todas as partes do mundo. Iso, tanto para moldes de inxección e de soprado como tamén no que respecta á construción de diversas estruturas de aeronaves. Neste último caso faise especialmente referencia á fuselaxe dos avións e as súas ás. Isto tanto no campo de uso civil como militar.

Finalmente pódese atopar esta aliaxe tanto en grandes iates como en pequenas embarcacións, e nalgún envase de bebidas pola súa pouca corrosión.

Este material, ao final, foi o que utilizamos e chegou o noso novo e máximo récord, a “Lorica Segmentata” só pesa 4.1 quilogramos.

Ten moita aceptación, por parte da xente que se caracteriza nas recreacións históricas, polo seu pouco peso; probárona máis de 1.000 persoas en FP INNOVA en Santiago de Compostela.

Así mesmo este proxecto tamén está pensado para o teatro e o cinema.

Ata o de agora só se fabricaban na India as de 18 quilogramos.

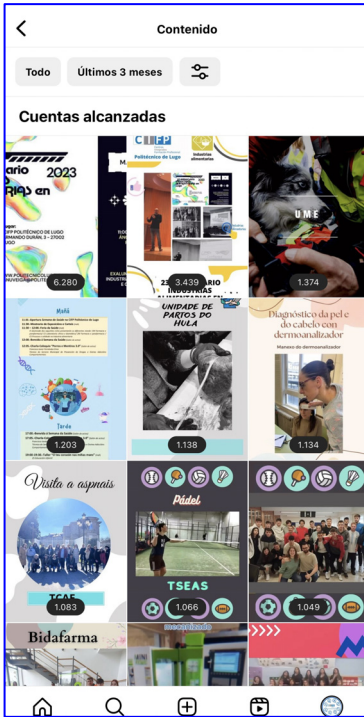


*O noso orgullo é que se logrou reducir o peso, e fabricámolas aquí en Lugo!*



**Eduardo López Cal**  
Dpto. de fabricación mecánica

## O POLITÉCNICO NAS REDES



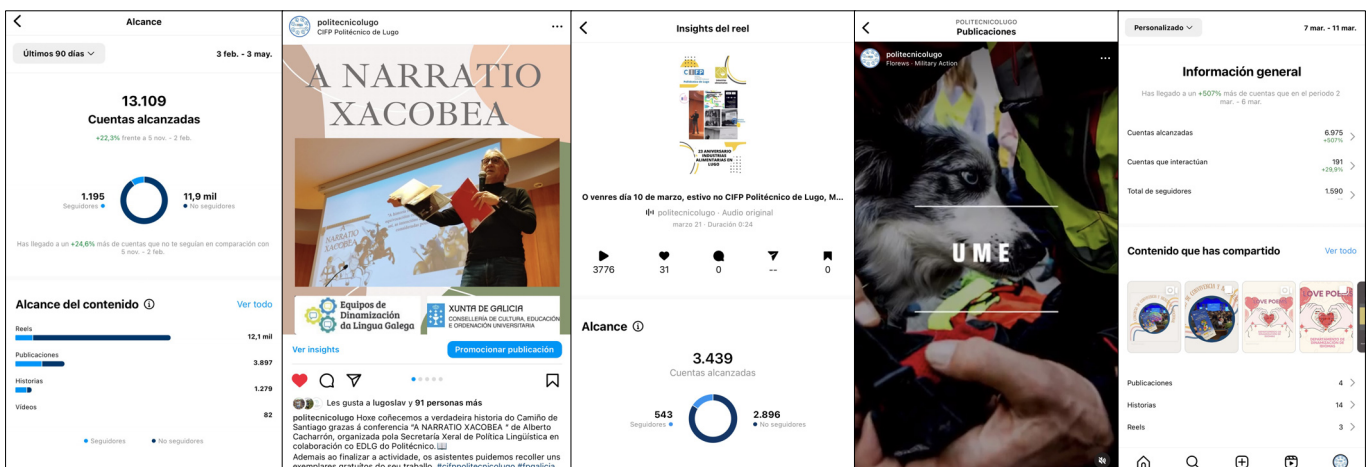
No Cifp Politécnico Lugo somos conscientes de que os elementos de comunicación están a sufrir unha constante transformación tecnolóxica, facendo cada vez máis importante o manexo das redes sociais. A través do Plan Dixital do centro, tentamos promover o emprego destas novas ferramentas comunicativas ao tempo que contribuímos á innovación pedagóxica con novas propostas dixitais.

Durante o curso 22-23, dentro do equipo de dinamización das TIC, impulsouse un novo servizo dixital educativo dirixido ao emprego das RRSS. O Instagram e o Facebook foron as redes elixidas polo centro como ferramentas de comunicación e información para a pequena comunidade educativa que estamos a crear.

Ao longo do curso, conseguimos que esta comunidade medrase case en 600 seguidores superando as mil reproducións nalgunhas publicacións, gracias á colaboración e ás achegas das nosas compañeiras e compañeiros, que constantemente estiveron a crear contidos co seu alumnado para poder manter activas as RRSS.

Pero estas ferramentas non só nos serviron como elemento informativo para mostrar os grandes traballos que se fixeron nas aulas, senón tamén para mellorar a conexión humana entre os membros da comunidade fomentando a participación, para desenvolver habilidades ou para mellorar as competencias tecnolóxicas. As RRSS servíronnos para mostrar o grao de implicación do noso alumnado nas actividades do centro e para ensinar parte dos proxectos e as ideas que os diferentes equipos docentes foron sacando adiante.

Ademais, todas aquelas persoas interesadas en escollernos como centro formativo, atoparon nas RRSS un punto de atención e información onde aclarar as súas dúbidas e descubrir a nosa ampla oferta educativa.



**Vania Franco Villamel**  
**Tania Penas García**  
 RRSS Cifp

## TATUAXES CON SENTIDIÑO

Se ben é certo que as orixes da *tatuaxe* (do Tahitiano “Golpear”) remóntanse ao Neolítico, e que temos vastas referencias hoxe de tribos ou culturas que empregan actualmente a tinta para marcar os seus corpos como o facían os seus (nosos) ancestros, aínda no noso país hai moito mito erróneo ou estigmatización con respecto a esta arte.



*Man de Amunet. Sacerdotisa da deusa Hathor. Exipto*

Na última década o mundo das tatuaxes en España (que tempo atrás na nosa sociedade se asociaban a persoas conflitivas) emerxe como complemento estético (como principal motivación, que non a única) entre os cidadáns.

As liñas que separan o gusto por estas obras artísticas, permanentes na pel, esfúmanse en canto a rango de idade, xénero, estrato social ou incluso motivación.

Quizais como consecuencia de perspectivas máis tolerantes, flexibles, cambio de hábitos de consumo, redes sociais e na “velocidade” que a sociedade desexa na actualidade.

Polo tanto, se sobe a demanda sobe a oferta, e neste caso o número de estudos de tatuaxes en España oscila entre os 2.500-3.000 (2019) e xa entre o 12 e o 15% de españolas e españois ten polo menos un, colocándonos entre os dez países máis tatuados do mundo.

Ademais, mediante a evolución da ilustración, a maquinaria e as técnicas de tatuado, tamén se ampliou o catálogo de estilos posibles a elaborar nas peles.

Ante este crecemento exponencial é complicado decidir que tatuarse, onde ou con quen; e a pesar de que non para todos a idea de tatuarse ten o mesmo propósito ou fin, si que é común en todos o desexo de que sexa “bonito”.

De acordo con isto, para conseguir levar a nosa idea á pel de forma satisfactoria e estética (pois son cambios permanentes) é recomendable ter certos aspectos en conta:



**a) Motivo e deseño:** tanto se se desexa conmemorar a algún ser querido co seu retrato, inmortalizar unha frase da nosa canción favorita, tapar algunha cicatriz ou se o que queremos é expresar o noso gusto por algún hobby, deberemos de buscar ao tatuador adecuado para proceder á tarefa.

Moitos artistas son ben versátiles facendo distintos estilos (*tradicional, realismo a color, new school, etc.*), e outros especializáronse concretamente nunha destas vertentes, ou teñen uns estilos tan particulares e propios que fai os seus deseños aínda máis únicos e próximos á nosa idea persoal.

*Interpretación de “Carapuchiña vermella”. Teresa Sharp.*

No caso concreto de que se desexe ocultar unha cicatriz, o mellor é acudir a un profesional experimentado nestes casos, xa que o tecido cicatricial no é tan doado de traballar como a pel sa e lisa.

**b) Inversión e calidade:** este apartado soe quedar lonxe das prioridades á hora de tatuarnos, pero é bo atender ás consecuencias negativas que unha mala decisión pode ocasionarnos.

O custo dunha tatuaxe vai en consonancia coas horas que o tatuador ou tatuadora dedicou a formarse, os seus anos de experiencia e o tempo que traballe nesa peza (tanto antes, deseñándoo, como o tempo total de tatuado e a calidade do seu traballo). Ademais de resarcir os gastos de materiais, máquinas, local e seguridade social (pois son autónomos).

Unha peza ben executada manterá ben formadas as súas liñas e reterá ben a color, envellecendo na nosa pel gratamente.



Leóns. Google.

Só contemplar o prezo como “excesivo” dunha peza, sexa tan só de 5 centímetros ou dunha espalda completa, sen contar coa habilidade do tatuador levaranos a ter unha peza mal executada e por tanto antiestética (liñas tremorosas e imprecisas, deseños deformados, mala adaptación da peza á zona onde está tatuada, etc).

É mellor ter paciencia.

Contra este desenlace desafortunado só existen actualmente dúas solucións:

**Cover:** mediante esta técnica de tatuado podemos tapar con outra tatuaxe a que nos desgusta, pero deberá ser maior e máis escura a súa tinta, para poder disimular a antiga. Esta opción é a máis económica e rápida (pois é volvernos a tatuar) pero non a todos os clientes lles seduce ter unha peza tan grande e opaca.

**Láser:** a finalidade desta técnica é “borrar” a tatuaxe con pulsións de luz láser que trituren a tinta baixo a pel e que se vai expulsar de maneira natural. Canto máis antiga sexa a tatuaxe ou menos cores teña máis fácil será a súa eliminación.

Este procedemento é máis longo, moito máis custoso que unha tatuaxe, máis doloroso, e nalgúns casos non garante a eliminación total.

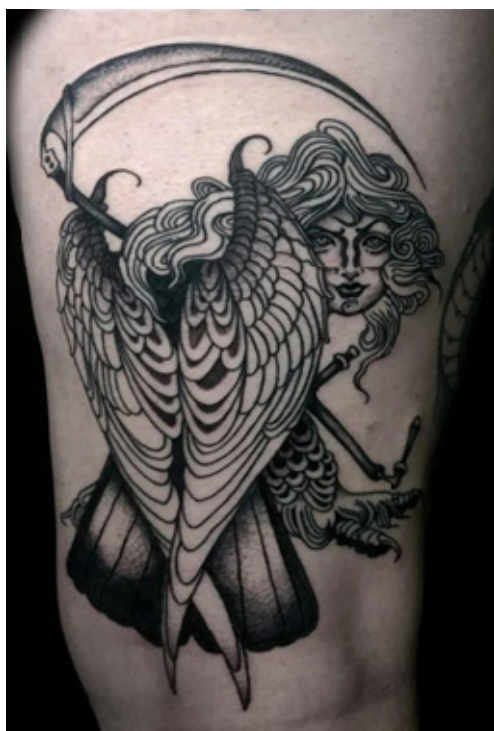


Ambas técnicas son combinables; primeiro aclararíase a tatuaxe con láser e despois realizaríase o cover.

**c) Estilo de vida:** a pesar de ter mencionado con anterioridade que a mentalidade social cambiou moito, na maioría dos sectores laborais do noso país existen reticencias para contratar persoas con tatuaxes visibles. E se as contratan, na maioría das ocasións é coa condición de ocultos.

Polo tanto, se es moi novo ou aínda non tes un camiño laboral escrito, ou é a primeira tatuaxe que farás, a recomendación é sempre evitar as zonas visibles á espera de que este prexuízo desapareza

**d) Gustos:** este punto abarca os anteriores. E é que toda decisión que tomemos será de acordo cos nosos gustos presentes. Non sabemos se nun futuro a peza que temos nos gustará ou non, ou se desexamos ese espazo para outra tatuaxe ou para realizar unha composición. Por iso, e pola dificultade de cambiar ese estado permanente da nosa pel e a inversión económica que se fará, debemos asegurarnos de que non só nos gusta agora a peza, senón que non sexa molesta ou incómoda de levar se os nosos gustos cambian, ou que sexa adaptable para a continuidade que lle queiramos dar cun proxecto máis grande.



*Arpía, por David Tejero. Eclipse tattoo.*

Como última premisa dicir que, se investigamos ben ao noso futuro tatuador, buscamos referencias da idea que temos, ou temos dúbidas do deseño ou do procedemento, o tatuador está para aconsellarnos e guiarnos para darlle solidez ao noso pensamento. Tamén é importante facer un bo deseño co tatuador, para poder traballar e nós estar satisfeitos. Sexamos flexibles ante as súas premisas pois non todo o que se debuxa nun papel ou se ve por internet se pode facer na pel con bos resultados.

#### BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.nolandtattooparlour.com/historia-del-tatuaje-1/>

<https://www.nolandtattooparlour.com/entrevista-a-efe-rubio/>

<https://variacionxxi.com/2022/11/13/la-losa-social-y-laboral-sobre-los-tatuajes-y-modificaciones-corporales/>

## REFLEXIÓNS FÓRA DE COBERTURA

---

*Xa non quedan heroes na cidade. Xa se calaron os bardos. Só soan os timbres dunha realidade intanxible, onde se instalan os crueis e os ignorantes. Onde todos somos escravos.*

*Xa non quedan tolos na cidade. Só persisten as súas lendas. Están impresas baixo tapa dura, onde xa ninguén as quere ler. Faltan beizos dispostos a facelas voar.*

*Se aínda credes que onte non se terminou, buscade a vosa tolemia con heroicidade e non desistades. Existe un fio de voz alí onde nada se pode gravar...*

\*\*\*

### Intelixencia Natural

Unha canción soa na distancia e o seu eco tráeme poderosamente.

A melodía dalgún tempo vivido ou soñado mergulla nas miñas entrañas e faime cóxegas por dentro.

Que hai aí que me custa tanto atopar? Por que non responde rápido a base de datos? Por que me deixa tan só, a expensas dunhas notas resoantes?

A miña mente tamén se afixo á pantalla fácil e á sedución do *scroll* infinito, onde todo se revela inmediato, onde non hai misterios por resolver nin experiencias sen describir.

Habíueme ás conclusións rápidas e a menosprezar as distancias, porén, non admito a inmensidade natural por barreira, e enterro así, baixo os meus medos, a realidade que máis me custa aceptar.

Son capaz de dar a volta ao mundo coas miñas posesións virtuais por compañía, pero o tacto dos meus pés desvanécese e a orientación escórrese cando dobro a esquina da rúa sen pertenzas.

E así é que unha maldita canción espértame sobre a herba, vinte anos atrás, entre ovellas balando, picaduras de avéspera e feridas que pintan xeonlleiras; bebendo auga con azucre. Moito antes dos xigahertzs de peto, cando o perigo residía nas microondas que quentaban a auga.

Sabe alguén de que canción falo?



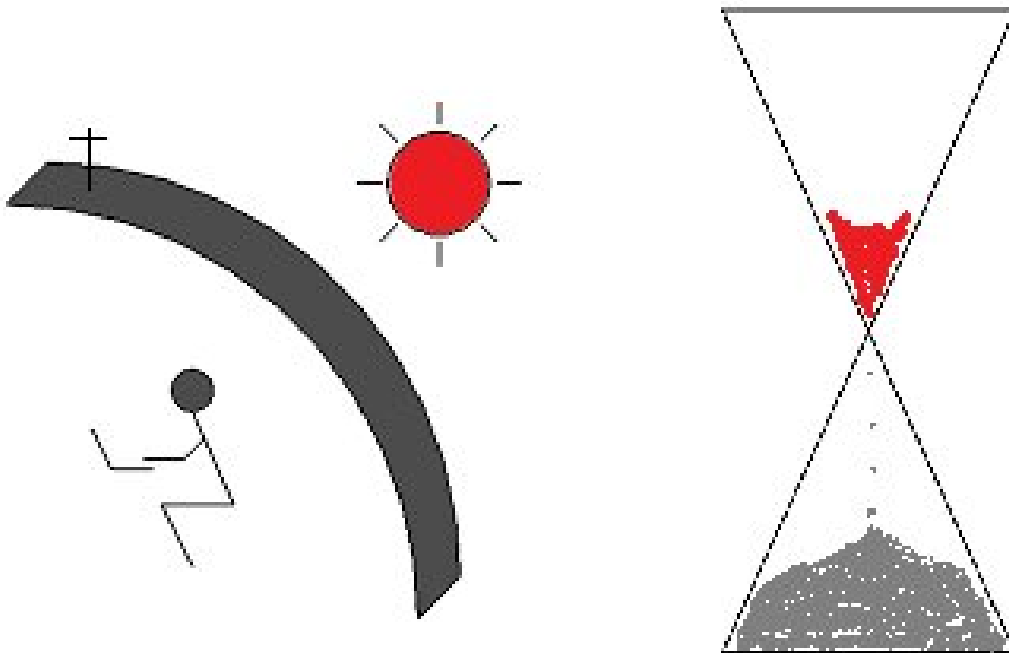
## Artificio intelectual

Curioso afán ten a mente humana en facernos sentir invencibles.

Parapetados polo vento dentro dunha habitación pechada, fronte a unha pantalla, enchufados á luz, ben comidos e ben bebidos, vacinados e conectados. E, aínda así, invencibles.

O Tempo, a quen non lle importa a nosa necidade, abre as feridas cada noite, detrás do espello das miradas, das posturas e dos bicos. Maquillamos os seus golpes e crémonos infatigables, pero detrás dunha maior fortaleza hai unha maior vulnerabilidade. Un medo inigualable.

A sabedoría intracranial é unha sorte momentánea, unha xenialidade imperfecta. Mestra no engano, vive obstinada en vencer ao seu inimigo corpóreo. O soño adolescente termina cando o entendemos e, polo tanto, nacemos.



Sen bautizo de auga nin fe a cambio de penitencia, sen procura de estabilidade ou traxectorias comparadas, deixando sepultado o afán de postergarse e vestindo de disfrace. Así é como vemos a luz, case na despedida, nutrindo de anécdotas a un tempo que se escapa.

Nunca lle deades tempo ao Tempo. Endexamais volo concederá.

## COUSAS DE MUROS



En Muros, cando a miña avoa era rapaza traballaban o campo para ter que comer, posto que moi pouca xente emigraba ou empezaba a facelo para poder ter cartos, dado que na aldea non había moito traballo remunerado máis que ir ao xornal, é dicir ir a traballar as leiras para as persoas que tiñan moitas, as cales se consideraban ricas daquela.

Cultivaban nos terreos o millo, as balocas, o centeo, as aveas e o cebolo. As comidas máis comúns que tiñan era o caldo, a caldeirada, os cachelos, os follados (parecidos ás filloas) e as papas de fariña de millo.

Naquel tempo o marisco non tiña ningún tipo de valor, algunhas veces ían buscar algúns berberechos nos cabaces (cestos de vimbias) para comer. Unha lenda que había era que non podían ir buscalos cando andaba o cuco porque cucaba os berberechos e non se podían comer.

Na zona de Muros usáronse estes refráns, entre moitos outros menos coñecidos, empregando castelanismos, xeadas e seseo propios do dialecto.

Éstes refráns tratan sobre a meteoroloxía.

- ✚ **Cando Montelouro ten touca, chuvia muita ou pouca.**
- ✚ **Encarnado por Carnota, mete a leña e serra a porta.**
- ✚ **Encarnado no mar, colle os bois e ponte a labrar.**
- ✚ **Maneliños de lan, chuvia hoxe ou mañán.**

**Laura Sande Maceiras**

CS próteses dentais





# OFERTA FORMATIVA CURSO 2023 / 2024

## RÉXIME DE PERSOAS ADULTAS (Oferta modular)

ZMSAN02	CM FARMACIA E PARAFARMACIA (Distancia)		Horas Mód.
GRUPO A	MP0061	Anatomofisioloxía e patoloxías básicas	107
	MP0099	Disposición e venda de produtos	107
	MP0101	Dispensación de produtos farmacéuticos	213
	MP0103	Operacións básicas de laboratorio	239
	MP0104	Formulación maxistral	187
	MP0106	Formación e orientación laboral	107
GRUPO B	MP0020	Primeiros auxilios	53
	MP0100	Oficina de farmacia	157
	MP0102	Dispensación de produtos parafarmacéuticos	210
	MP0105	Promoción da saúde	157
	MP0107	Empresa e iniciativa emprendedora	53
	MP0108	Formación en centros de traballo	

ZMELE01	CM INSTALACIÓN ELÉCTRICAS E AUTOMÁTICAS		Horas Mód.
GRUPO A	OFERTA PARCIAL DE MÓDULOS		
	MP0232	Automatismos industriais	213
	MP0233	Electrónica	107
	MP0234	Electrotecnia	213
	MP0235	Instalacións eléctricas interiores	320
	MP0241	Formación e orientación laboral	107
MP0243	Formación en centros de traballo		

ZMMAM01	CM CARPINTARÍA E MOBLE		Horas Mód.
GRUPO A	OFERTA PARCIAL DE MÓDULOS		
	MP0540	Operacións básicas de carpintaría	240
	MP0541	Operacións básicas de moblaxe	240
	MP0542	Control de almacén	53
	MP0543	Documentación técnica	140
	MP0545	Mec. por cont. num. en carp. e moble	105
	MP0547	Acabamentos en carpintaría e moble	87
	MP0549	Empresa e iniciativa emprendedora	53
	MP0550	Formación en centros de traballo	

ZM19001	CM CIDADOS AUXILIARES DE ENFERMARÍA (LOXSE)		Horas Mód.
GRUPO A	CM0FOL	Formación e orientación laboral	55
	CM0304	Hixiene do medio hospitalario e limpeza de material	160
	CM0305	Operacións administrativas e documentación sanitaria	55
	CM0308	Promoción da saúde e apoio psicolóxico ao paciente	130
	CM0RET	Relacións no equipo de traballo	55
	CM0310	Técnicas básicas de enfermaría	320
	CM0311	Técnicas de axuda odontolóxica e estomatolóxica	130
	CM0302	Formación en centros de traballo	

ZMSSC01	CM ATENCIÓN A PERSOAS EN SIT. DE DEPENDENCIA (Distancia)		Horas Mód.
GRUPO A	MP0212	Características e necesidades das persoas en sit. de dependencia	160
	MP0213	Atención e apoio psicosocial	240
	MP0215	Apoio domiciliario	240
	MP0216	Atención sanitaria.	213
	MP0218	Formación e orientación laboral	107
GRUPO B	MP0210	Org. da atención ás persoas en situación de dependencia	123
	MP0217	Atención hixiénica	87
	MP0020	Primeiros auxilios	53
	MP0211	Destrezas sociais	123
	MP0214	Apoio á comunicación	87
	MP0831	Telesistencia	104
	MP0219	Empresa e iniciativa emprendedora	53
MP0220	Formación en centros de traballo		

ZMSAN01	CM EMERXENCIAS SANITARIAS		Horas Mód.
GRUPO A	MP0061	Anatomofisioloxía e patoloxías básicas	107
	MP0062	Formación e orientación laboral	107
	MP0055	Atención sanitaria inicial en situacións de emerxencia	266
	MP0063	Empresa e iniciativa emprendedora	53
	MP0057	Evacuación e traslado de pacientes	245
GRUPO B	MP0052	Mantemento mecánico preventivo do vehículo	80
	MP0053	Loxística sanitaria en emerxencias	160
	MP0054	Dotación sanitaria	107
	MP0058	Apoio psicolóxico en situacións de emerxencia	53
	MP0060	Teleemerxencias	80
	MP0056	Atención sanitaria especial en situacións de emerxencia	227
	MP0059	Plans de emerxencia e dispositivos de riscos previsibles	105
	MP0064	Formación en centros de traballo	

ZSSSC01	CS EDUCACIÓN INFANTIL		Horas Mód.
GR. A	MP0011	Didáctica da educación infantil	240
	MP0013	O xogo infantil e a súa metodoloxía	187
	MP0014	Expresión e comunicación	213
	MP0015	Desenvolvemento cognitivo e motor	213
	MP0012	Autonomía persoal e saúde infantil	155
GRUPO B	MP0016	Desenvolvemento socioafectivo	123
	MP0017	Habilidades sociais	123
	MP0018	Intervención con familias e atención a menores con risco social	123
	MP0020	Primeiros auxilios	53
	MP0021	Formación e orientación laboral	107
	MP0022	Empresa e iniciativa emprendedora	53
	MP0019	Proxecto de atención á infancia	
	MP0023	Formación en centros de traballo	

**CÓDIGO CENTRO 27006516**

### Matricula polo réxime para as persoas adultas:

Nos ciclos ofertados na modalidade presencial, todos os módulos do mesmo grupo teñen compatibilidade horaria do 100%, para combinacións distintas, consultar o horario previsto para o curso 2023/2024.

Nos ciclos ofertados na modalidade a distancia son compatibles todos os módulos do ciclo, pero o horario das sesións presenciais optimizarase para os módulos de cada grupo, polo que se recomenda matricularse en módulos pertencentes a un mesmo grupo.

A matrícula nos módulos dun ciclo non poderá superar a carga lectiva anual de 1.000 horas.

Artigo 5, da ORDE do 12 de xullo de 2011

# OFERTA FORMATIVA CURSO 2023 / 2024

## RÉXIME ORDINARIO E FP DUAL



### ACTIVIDADES FÍSICAS E DEPORTIVAS

CSAFD01	Ensinanza e animación sociodeportiva ( <i>Plurilingüe</i> )
---------	---



### EDIFICACIÓN E OBRA CIVIL

ZMEOC01	(FP dual) Construción ( <i>1º Plurilingüe</i> )
---------	---

ZSEOC01	(FP dual) Proxectos de edificación ( <i>2º</i> ) ( <i>1º Plurilingüe</i> )
---------	--



### ELECTRICIDADE E ELECTRÓNICA

CBELE11	(FP básica) Electricidade e electrónica
---------	---

CMELE01	Instalacións eléctricas e automáticas
---------	---------------------------------------

CMELE02	Instalacións de telecomunicacións
---------	-----------------------------------

CSELE01	Sistemas electrotécnicos e automatizados
---------	--

CSELE02	Sistemas de telecomunicacións e informáticos
---------	--

CSELE03	Automatización e robótica industrial
---------	--------------------------------------

CSELE51	Ciberseguridade en contornos das tecnoloxías de operación
---------	---

(Curso de especialización)

CSELE52	Robótica colaborativa
---------	-----------------------

(Curso de especialización)



### FABRICACIÓN MECÁNICA

CBFME11	(FP básica) Fabricación e montaxe
---------	-----------------------------------

CMFME01	Mecanizado
---------	------------

CSFME01	Programación da produción en fabricación mecánica
---------	---

ZMFME02	(FP dual) Soldadura e caldeiraría ( <i>1º Plurilingüe</i> )
---------	---

ZSFME02	(FP dual) Construcións metálicas ( <i>2º</i> )
---------	--

CSFME50	Fabricación aditiva
---------	---------------------

(Curso de especialización)



### INDUSTRIAS ALIMENTARIAS

ZMINA03	(FP dual) Elaboración de produtos alimentarios ( <i>2º</i> ) ( <i>1º Plurilingüe</i> )
---------	--

CSINA02	Procesos e calidade na industria alimentaria
---------	--



### MADEIRA, MOBLE E CORTIZA

CBMAM11	(FP básica) Carpintería e moble
---------	---------------------------------

ZMMAM01	(FP dual) Carpintería e moble ( <i>1º Plurilingüe</i> )
---------	---



### SANIDADE

CM19001	(LOXSE) Coidados auxiliares de enfermaría
---------	---

CMSAN02	Farmacia e parafarmacia
---------	-------------------------

CSSAN02	Próteses dentais
---------	------------------

CSSAN05	Laboratorio clínico e biomédico
---------	---------------------------------

CSSAN09	Hixiene bucodental ( <i>Horario de tarde</i> )
---------	--

ZM19001	(FP dual) Coidados auxiliares de enfermaría ( <i>1º Plurilingüe</i> )
---------	---



### SERVIZOS SOCIOCULTURALS E Á COMUNIDADE

CMSSC01	Atención a persoas en situación de dependencia
---------	--

CSSSC01	Educación infantil ( <i>Bilingüe</i> )
---------	--

CSSSC02	Integración social
---------	--------------------