



SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE

ÁREA SANITARIA DA  
CORUÑA E CEE

# GRADO MEDICINA A CORUÑA

Unidad de Formación y  
Docencia. Planta baja

981178377  
Ext. 295034  
Ext. 295059

COMISIÓN DE DOCENCIA



## 2º Encuentro Brigantium

Promoción 2017-2023

Facultad de Medicina USC-CHUAC

22 y 23 de abril de 2023



22 Y 23 ABRIL DE 2023

Albergue Bela Muxía

PARTICIPAN:

**LUÍS VERDE REMESEIRO**

Director Gerente del Área Sanitaria da  
Coruña e Cee

**JUAN CARLOS VÁZQUEZ BARRO**

Coordinador Pregrado CHUAC

**MANUEL DELGADO BLANCO**  
MÉDICO HEPATÓLOGO CHUAC

**ANDRÉS ANTELO ABEIJÓN**

Programa Risco O del COMC Médico

PROMOCIÓN BRIGANTIUM CHUAC

## Acciones #somosbrigantium

### REFLEXIÓN Y PROFESIÓN

Reflexionamos conjuntamente sobre tres experiencias de nuestra profesión.

Buscamos las posibles formas y variedades de ejercicio de la profesión en un ámbito atlántico y amable.

### BUSCANDO LA LUZ

La cuarta es la etapa más riquiña, corta y fácil y es la más indicada para iniciarse en esto de O Camiño dos Faros. Después de recorrer el Monte da Insua y el Faro de Laxe subimos al Peñón de Soesto para contemplar su maravillosa playa. Continuamos nuestro periplo que nos acerca a la Praia de Traba, con su laguna llena de vida natural. El final de la etapa recorre un tramo espectacular de rocas hasta Camelle, donde podremos visitar el Museo de Man, antes de llegar a Arou.



## PROGRAMACIÓN 22 DE ABRIL

08:45h. salida del HUAC

10:30h. inicio de la etapa desde  
Laxe

17:00h. Llegada al albergue en  
Muxía  
modera: Juan Carlos Vázquez  
Barro. Coordinador Pregrado

18:00h. Reunión científica.

19:00h. Tiempo libre

21:30h. Cena en Restaurante A  
Marina

## PROGRAMACIÓN 23 DE ABRIL

09:30H DESAYUNO

10:00H. SALIDA EN AUTOBÚS A  
HUAC

## RECOMENDACIONES GENERALES

- Sed respetuosos con el medio ambiente (no dejéis basura,..)
- Circulad en línea y no piséis fuera de las zonas señaladas
- No os separéis del grupo, en especial si no conocéis la ruta o hace una climatología adversa (niebla,..)
- Llevad un paso acorde a vuestras condiciones físicas, sin sobreesfuerzos, para evitar lesiones. La ruta está concebida para realizar 3 - 4 kms/hora. Lo importante es DISFRUTAR y CONOCER NUESTRA COSTA (tan emblemática).

## RECOMENDACIONES VESTIMENTA

- CALZADO: es recomendable unas ZAPATILLAS o BOTAS de TREKKING. Las zapatillas son más ligeras pero protegen menos los tobillos. Depende del uso futuro. Es recomendable que tengan membrana "gore tex" (GTX) o similar para proteger de la humedad. Elige entre las diferentes marcas especializadas (Salomón / North Face / Merrell,..) y evita gangas. Tus pies son muy importantes. LLEVAR CALZADO DEPORTIVO es una TEMERIDAD.
- ROPA: -
  - CALCETINES: - Específicos de senderismo. Evita los de algodón pues te hacen sudar el pie y facilitan la aparición de ampollas.
  - PANTALONES:- Se recomienda que sean LARGOS, en algunas zonas hay toxos y maleza. Lo preferible es que sean de materiales sintéticos (cordura y elásticos).
  - CAMISETA TÉCNICA: - Es tu primera piel. Son transpirables: expulsan y secan la humedad de tu sudor.
  - FORRO POLAR: - es tu segunda capa y te protege del frío.
  - CHAQUETA IMPERMEABLE / CORTAVIENTOS: es la tercera capa para proteger del viento o lluvia.



SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE

ÁREA SANITARIA DA  
CORUÑA E CEE

## OTROS CONSEJOS

- MOCHILA: es recomendable llevar una pequeña (20 - 30 ls) que permite colocar tus cosas personales, agua y comida.
- BASTONES: no son necesarios por donde discurre la ruta.
- HIDRATACIÓN: se recomienda llevar 1 - 2 ls de agua.
- PROTECCIÓN SOLAR: aunque no haga sol, es una zona costera y si sopla el viento puede ocasionar lesiones cutáneas.
- GORRA / VISERA: - en especial si hace sol
- FRUTOS SECOS / BARRITAS de CEREALES: - sirven de "tentempié" y aportan energía.

Y lo más importante llevad mucho ánimo para DISFRUTAR y CONVIVIR con vuestros compañeros.



SERVIZO  
GALEGO  
DE SAÚDE

ÁREA SANITARIA DA  
CORUÑA E CEE

## RUTA LAXE-AROU 18 KM

