



## Guía de supervivencia

### Benvida á Coruña!

---

A Coruña es una ciudad ganada al Océano Atlántico, de alma marinera y espíritu de comunidad. Nuestro lema es “La ciudad en la que nadie es forastero”, y cuando vengas al Congreso de Fedalma entenderás el porqué. Vayas donde vayas en A Coruña, siempre te encontrarás gente amistosa y mucha, mucha agua. El mar está presente por ambos lados de la ciudad, desde la Torre de Hércules hasta el puerto, pasando por las varias playas y acantilados que une uno de los paseos marítimos más largos de Europa. Estamos deseando presumir de ciudad, y nos encanta que vengas a visitarnos. ¡Bienvenida!

---

Culleredo, nuestra otra sede, pertenece al área metropolitana de A Coruña. Es el primer lugar que verás si llegas por aire, ya que allí se encuentra el aeropuerto. Culleredo se expande por la Ría do Burgo y es el sitio ideal para hacer excursiones y senderismo, dado su interés medioambiental y su riqueza ornitológica. Se encuentra muy cerca de la ciudad pero cuenta con la tranquilidad y familiaridad de un pueblo. Además, algunos de los mejores restaurantes de la zona están en este municipio.

---

## ¿Dónde y cuándo se celebra el Congreso FEDALMA?

Del **3 al 4 de octubre de 2025** - **Teatro Colón** (Avenida da Marina nº7A, 15001 A Coruña)

Uno de los más emblemáticos de la ciudad, este edificio clasicista se inauguró en 1948 y fue reformado en 2002. A lo largo de las décadas, se ha utilizado tanto de sala de teatro y conciertos como de sala de cine.

## Acreditaciones y asistencia

Podrás recoger las **acreditaciones** el viernes y el sábado de 8:00 a 9:00 de la mañana a la entrada de la Sede del Congreso. Allí se te entregará el material y acreditación del congresista, además de la entrada para la cena de gala. La acreditación es personal e intransferible y deberá estar a la vista en todo momento.

La **asistencia** se controlará firmando al entrar y al salir ambos días del Congreso, tanto por la mañana como por la tarde.

Para obtener **créditos CERPS** necesitarás la acreditación en la mesa correspondiente.



## Cómo llegar a A Coruña

### Cómo llegar en coche

Si vienes desde Portugal, la **Autopista del Atlántico (AP9)** llega a A Coruña pasando por Santiago de Compostela, Pontevedra o Vigo, entre otras urbes. Desde Madrid, lo mejor es tomar la **Autovía del Noroeste (A6)**, que pasa por Lugo, Ponferrada y otras ciudades castellanas, o como alternativa, la **carretera N-VI**. Ven por la **Autovía del Cantábrico (A-8)** si conduces desde Asturias, Cantabria o País Vasco.

## Cómo llegar en tren

La **estación de Renfe de A Coruña - San Cristóbal** cuenta con servicios de AVE, Larga y Media Distancia. Puedes venir en tren directo desde Madrid y País Vasco. A Coruña tiene también conexiones directas con ciudades cercanas como Ferrol, Santiago de Compostela, Vigo, Pontevedra, Ourense y Lugo. La estación se encuentra relativamente céntrica y tiene parada de taxis y varios autobuses urbanos parados justo delante.

## Cómo llegar en autobús

Nos estamos modernizando en este aspecto, ya que se está construyendo una nueva estación intermodal. Mientras tanto, la **estación de autobuses** se encuentra muy cerca de la de trenes, y ofrece destinos locales, provinciales, nacionales e internacionales.

## Cómo llegar en avión

El **Aeropuerto de Alvedro** es pequeño pero muy cómodo: se encuentra a solo 15 minutos del centro de la ciudad y ofrece conexiones directas a Madrid, Barcelona, Valencia, Málaga y otras ciudades españolas. Dispone de taxis y un autobús urbano que para en varios puntos de la ciudad. Si no tienes vuelo directo a Coruña, seguro que lo tendrás a Santiago:, a 45 minutos en coche o 30 en tren se encuentra el **Aeropuerto Rosalía de Castro**, desde el que puedes conectar con múltiples ciudades españolas y europeas.



## Cómo llegar a Culleredo

## Cómo llegar en coche

La lista de carreteras que llegan a Culleredo es tan larga que tenemos que enumerarlas: **AP-9 - Autopista del Atlántico**, **A6 - Autovía del Noroeste**, **AC-14** (autovía libre de peaje de acceso directo a A Coruña que conecta con la A6, con el aeropuerto, el polígono de Ledoño y los principales polígonos industriales del área), **N-550** (carretera nacional que enlaza A Coruña y Tui, en la frontera con Portugal, pasando por Santiago de Compostela), **AC-400** (carretera que une Sigrás (Cambre) con Muros) y **AC- 211** (vía urbana paralela a la Ría de O Burgo que atraviesa las localidades de Fonteculler, Acea da Má y O Burgo).

## Cómo llegar en tren

La **Estación-Apeadero de O Burgo-Santiago** es la más próxima para llegar a Culleredo. Por aquí pasan la línea A Coruña-Ferrol y la de A Coruña-Lugo-Ourense.

## Cómo llegar en autobús

El servicio de transporte metropolitano de A Coruña tiene una amplia red de líneas y horarios para facilitar las conexiones intermunicipales. Hay varias paradas dentro de la ciudad desde las que se puede tomar el autobús directo a Culleredo.

## Cómo llegar en avión

El mismo **aeropuerto de Alvedro** se encuentra en Culleredo, y se puede llegar a él desde Madrid, Barcelona, Valencia, Menorca, Málaga, Gran Canaria, Londres, Ginebra y Milán.



Descuentos en tus viajes

## Descuento de Renfe

El descuento estará disponible 3 meses antes de la fecha del congreso. Compra tus billetes con descuento en la web de [renfe.com](https://www.renfe.com) marcando en el desplegable de tarifas seleccionar la de Congresos/Eventos e introduciendo el número de autorización en la casilla correspondiente (no es válido para la casilla "código descuento").

## Descuento de AirEuropa

Descuento de 10% en vuelos de AirEuropa a Santiago y A Coruña. Escribenos un email cuando tengas tu entrada para el congreso y te enviaremos el código.



# Servicios de la ciudad

## Servicios de urgencias

---

**Hospital Universitario de A Coruña (CHUAC) - As Xubias, 84, 15006 A Coruña**

---

**PAC Casa do Mar - Avda. do Exército 2-A, A Coruña (15:00-8:00 días laborables, 24 horas fines de semana y festivos)**

---

**Emergencias - teléfono único: 112**

---

**Policía Local de A Coruña - 092/981 18 42 25**

---

**Policía Nacional - 091**

---

**Protección Civil - 981 134 343**

---

**Teléfono de la infancia - 116111**

---

**Atención Víctimas de Maltrato - 016**

---

## Farmacias cercanas

---

Farmacia Joaquín Peñalver Barral. Riego de Agua, n° 16, 15001 - 981222555

---

Farmacia Isabel Alexandra Dubra Fernández. Montoto, n° 5, 15001 - 881992965

---

Farmacia Obelisco. Real, n° 92, 15001 - 981222134

---

## Taxis y transporte público

---

Radio Taxi A Coruña - 981 24 33 33

---

Tele Taxi A Coruña - 981 28 77 77

---

App para pedir taxis - [ITaxi!](#)

---

Si vas a hacer un trayecto largo, lo mejor es reservar con antelación

---

Interurbanos - Estación de Autobuses de A Coruña - 981 184 335

---

Alsa - 902 42 22 42, [App](#)

---

Urbanos - Compañía de Tranvías de A Coruña - 981 25 01 00

App para [Android](#) y para [iOS](#)

---

Renfe - 912 320 320, [App](#)

---

## Aparcamientos privados

---

Sánchez Bregua-Los Cantones. Cantón Grande, s/n 15004 A Coruña 981 229 377

---

Palexco-Palacio de Exposiciones y Congresos. Celedonio de Uribe, 4, 15006  
981 228 888

---

Marina Parrote. Paseo Alcalde Francisco Vázquez s/n 15001 A Coruña 981 218 598

---

Zona Azul (Zona ORA) - Varios lugares en todo el centro de la ciudad

---

[App](#) para pagar fácilmente

## Aparcamientos públicos

---

Aparcamiento Aquarium Finisterrae. Paseo Marítimo Alcalde Francisco  
Vázquez, 34 15002

---

Palacio de Deportes. Manuel Murguía, s/n 15011 A Coruña

---

Aparcamiento Torre de Hércules. Doctor Vázquez Iglesias 15002 A Coruña

---

Más aparcamientos gratuitos por la ciudad [aquí](#)

---



## Opciones de alojamiento

Hotel	Categoría	Descuento	Contacto
NH Finisterre	5	Precios 127€ - 142€	<a href="#">email</a> 981215226
Zenit	4	10% código FEDALMA	<a href="#">email</a>
Ciudad de La Coruña	4	15% Fedalma válido hasta 3/9	reservar en la web <a href="http://eurostarshotels.com">eurostarshotels.com</a>
Plaza	4	20% código FEDALMA	reservar en la web <a href="http://hotelplaza.es">hotelplaza.es</a>
Exe Coruña	4	15% Fedalma válido hasta 3/9	reservar en la web <a href="http://eurostarshotels.com">eurostarshotels.com</a>

<b>Eurostars Blue Coruña</b>	4	15% Fedalma válido hasta 3/9	reservar en la web <a href="http://eurostarshotels.com">eurostarshotels.com</a>
<b>Hesperia A Coruña Centro</b>	4	20% código FEDALMA	reservar en la web <a href="http://hesperia.com">hesperia.com</a>
<b>Eurostars Atlántico</b>	4	15% Fedalma válido hasta 3/9	reservar en la web <a href="http://eurostarshotels.com">eurostarshotels.com</a>
<b>AC by Marriot A Coruña</b>	4	Precios 80€ - 90€	reservar a través de <a href="#">este enlace</a>
<b>Meliá Maria Pita</b>	4	Descuentos del 10, el 15 y el 20%	reservar en <a href="#">este enlace</a>
<b>Noro Plaza</b>	4	10% código fedalma	reservar en la web <a href="http://noroplaza.com">noroplaza.com</a>
<b>Crunia</b>	4	Precios 56€ - 70€	reservar en la web <a href="http://hotelcrunia.com">hotelcrunia.com</a>
<b>Avenida</b>	3	20% código FEDALMA	reservar en la web <a href="http://hotelavenida.com">hotelavenida.com</a>
<b>Hostel Alda Alborán Rooms</b>	3	Precios 70€ - 95€	reservar en la web <a href="http://aldahotels.es">aldahotels.es</a>
<b>HotelOfi ToToc Rooms</b>	3	Precios 38€ - 70€	<a href="#">email</a>
<b>Hotel Maycar</b>	2	Precios 35€ - 70€	638 180 453 981 977 295
<b>Lois</b>	2	Precios 55€ - 60€	981 212 269
<b>Hotel Nido</b>	1	Precios 43 - 70€	reservar en la web <a href="http://hotel-nido-coruna.com">hotel-nido-coruna.com</a>
<b>Coruña Flat</b>		10 % de descuento	reservar en la web <a href="http://corunafat.com">corunafat.com</a>

Más información sobre hoteles [aquí](#).





## Guía de A Coruña

### Qué ver

Es la ciudad ideal para visitar un fin de semana, ya que tiene mucho que ofrecer y es muy accesible. Todo se encuentra cerca y se puede recorrer a pie. Sin duda, la joya de la corona coruñesa es la **Torre de Hércules**, el faro romano en funcionamiento más antiguo del mundo. Lo ideal para llegar a la torre es recorrer el **Paseo Marítimo**: así, vas disfrutando de las vistas al océano mientras pasas por algunos puntos de interés, como las **playas de Riazor y Orzán**. Tras ver la torre, que tiene un museo dentro y a la que se puede subir, sigue por el paseo hasta llegar a la **Ciudad Vieja**. Este encantador barrio medieval se mantiene perfectamente conservado, con un par de **iglesias románicas** (Santa María y Santiago) y muchos bares y restaurantes. En el centro, destacan los preciosos **Jardines de Méndez Núñez**, el reloj del Obelisco y los variados ejemplos de arquitectura modernista.

### Qué comer

La gastronomía gallega no defrauda: es todo lo buena que te imaginas y más. Nos hemos ganado una reputación de buenos comedores y la vivimos en el día a día. El uso de **alimentos locales, frescos y mínimamente procesados**, procedentes del mar y de la tierra, y nuestra localización privilegiada hacen de Galicia toda una experiencia gastronómica para los más *foodies*. Los **mariscos y pescados** son nuestra especialidad: cocidos, a la plancha, o en caldeirada. En la cocina tradicional de la provincia podemos destacar el **caldo gallego**, la tortilla al estilo de Betanzos, el contundente cocido, los **pimientos de Padrón** o el lacón con grelos, sin olvidarnos de la empanada y las estrellas de la temporada de otoño: las setas y las castañas. ¿Y de postre? sin duda, lo más característico son las **filloas**, las orejas, la tarta de Santiago, la bica (mantecada, blanca, o de castañas), la tarta de almendra de Mondoñedo, los almendrados de Allariz.

Algunos de los **mejores restaurantes de Galicia** están en Coruña, como el Árbore da Veira, A Mundiña, NaDo, Terreo, Salitre o El de Alberto. Si quieres consultar más

opciones de restaurantes de todo tipo en la ciudad, en [esta cuenta de Instagram](#) hacen recopilaciones a menudo.

## Qué hacer

La **red de museos científicos** de A Coruña ofrece opciones de ocio para adultos y, sobre todo, para niños de lo más interesante. La **Domus** es un museo interactivo que se centra en el cuerpo humano, la **Casa de las Ciencias**, situada en el agradable Parque de Santa Margarita, cuenta con su propio planetario, y el **Aquarium Finisterrae** es el favorito de los pequeños coruñeses. Si tus hijos disfrutan con las leyendas y los cuentos de hadas, no os podéis perder la visita al **Castillo de San Antón**. A veces, en octubre sigue haciendo tiempo veraniego y con suerte podréis disfrutar de un baño en una de las muchas playas de la ciudad. Si el tiempo no acompaña, tenéis el Thalasso Kids en la **Casa del Agua**. ¿En casa sois futboleros? El **Estadio de Riazor**, casi a pie de playa, es otra visita que merece la pena. [Aquí](#) tienes más planes para hacer con niños en A Coruña.

Si quieres **ir de compras** en la tierra de Zara, encontrarás tiendas de marcas variadas en la **Plaza de Lugo**. ¿Eres más de comercios pequeños? La **Plaza de San Agustín** tiene un mercado de productos frescos y está rodeada de pequeñas tiendas de arte, ropa y diseños artesanales, además de puestos de comida con opciones vegetarianas y veganas. Y, si os apetece un plan de adultos, el **Museo Mega de Estrella Galicia** incluye una cata de las mejores cervezas de la marca.



## Guía de Culleredo

### Qué ver y hacer

Culleredo también cuenta con un **Paseo Marítimo** de más de 3,5 km de recorrido y que pasa por un puente medieval y un **Jardín Botánico**. El Camino Inglés, una de las rutas de los peregrinos a Compostela, pasa por aquí. Desde mayo de 201, el municipio de Culleredo es uno de los que integra la **Reserva de Biosfera Mariñas Coruñesas e Terras do Mandeo**, que ofrece enclaves únicos para los amantes de

las aves y su observación. Si te interesa el *birding*, estás de suerte: el otoño es uno de los momentos del año en el que se encuentra una mayor diversidad de especies. Culleredo ofrece ocio al aire libre e intergeneracional, sobre todo en la zona del Paseo: sus ciudadanos se juntan aquí para pasear a orillas de la ría, practicar deportes aprovechando el carril bici, patinar en el skatepark o disfrutar de la tirolina.

Descubre más actividades en Culleredo [aquí](#), y algunos de sus mejores restaurantes [aquí](#).



## Información turística

- **Oficinas de turismo de A Coruña**

[infotorre@coruna.gal](mailto:infotorre@coruna.gal)

Calle Doctor Vázquez Iglesias 1. 15002 A Coruña - 981 184 200-ext.26900

[infompita@coruna.gal](mailto:infompita@coruna.gal)

Plaza María Pita 6, Bj. 15001 A Coruña - 661 68 78 78 / 981 18 42 00-ext.10501

<https://www.visitcoruna.com/turismo/es>

- **Oficina de turismo de Culleredo**

[turismo@culleredo.es](mailto:turismo@culleredo.es)

Punto Continuado de Información Centro Municipal «Pablo Picasso»

Rúa Antonio Machado s/n O Burgo (Culleredo) - 981 664 204

---



# XX CONGRESO FEDALMA

Lactancia materna, de lo singular a lo global.  
Lactación materna, do singular ao global.

**A Coruña** 3-4 / 10 / 2025 Teatro Colón

