

El Ministerio de Salud de la Nación otorgó la certificación de “Universidad Saludable” a la Universidad Católica de las Misiones (UCAMI) por trabajar de manera conjunta con la cartera sanitaria para disminuir factores de riesgo de enfermedades no transmisibles a través de la promoción de hábitos saludables.

La institución se transformó en la primera en obtener esta certificación en la provincia de Misiones, y la décima en el país, por apuntar a la promoción de una alimentación saludable, una vida activa y por el compromiso de tener espacios cerrados y al aire libre 100% libres de humo. Esto fue visto por el equipo de salud de la cartera sanitaria, en una evaluación que determinó que cumple con todos los requisitos para obtener dicho reconocimiento.

Ampliación a todos los espacios del predio universitario con la consigna no fumar, estacionamiento para bicicletas, sector para la lactancia materna, correcta utilización de la señalética de promoción de estilo de vida saludables y bebederos de agua en todos los pisos fueron algunos de los logros encontrados en dicha evaluación.

Por otro lado, otras acciones vistas y prioritarias fueron la presencia de alimentos saludables en el quiosco y buffete, un espacio denominado “plaza saludable” para la realización de ejercicios, propuestas de deportes y actividades físicas y pausas activas para toda la comunidad.

La universidad es un espacio donde jóvenes y adultos pasan gran parte de sus vidas estudiando o trabajando, por tal motivo, la cartera sanitaria considera prioritario realizar acciones de prevención y promoción de la salud. En esta Alta Casa de Estudios de Misiones estudiantes, personal docente y no docente y sus familiares se apropiaron de hábitos saludables y concientizan a quienes los rodean.

Este tipo de propuestas genera importantes beneficios para los estudiantes: mejora la salud general y el bienestar psicosocial; disminuye los riesgos de enfermedades no transmisibles; reduce el estrés y ansiedad y, además, mejora la imagen institucional, al tiempo que aumenta de la satisfacción de los integrantes de la comunidad académica. Tal es así que, según datos de la propia Universidad, a partir de la implementación de la estrategia “Universidades Saludables” la cifra de estudiantes que se sumaron a realizar actividad física en el campus universitario ascendió del 14 al 40 por ciento.

Cabe destacar que para que una universidad pueda obtener la certificación debe cumplir con las siguientes pautas: generar y promover los ambientes libres de humo; asegurar el libre acceso a la hidratación con agua segura; contar con instalaciones físicas y soportes sociales que favorezcan la actividad física, disponer de una oferta adecuada de alimentación saludable en los comedores, kioscos y buffets; brindar una oferta de deportes para todos y recreación libre de tabaco y alcohol accesible para estudiantes, docentes y no docentes; prohibir la venta y consumo de alcohol dentro de la universidad; realizar periódicamente acciones destinadas a promover la vida saludable en la comunidad.

Iniciativa Universidades Saludables

Los cambios medioambientales y socioeconómicos de las últimas décadas han promovido estilos de vida no saludables incluyendo el sedentarismo, la mala alimentación y el consumo de tabaco y alcohol, que se traducen en problemas de salud como las enfermedades crónicas no transmisibles, entre ellas sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y respiratorias crónicas.

La iniciativa “Universidades Saludables” de la cartera sanitaria nacional tiene por objetivo alentar conductas saludables, entre ellas, la actividad física regular, la alimentación saludable, y el no consumo de tabaco, promoviendo intervenciones integrales en los sitios de estudio que contribuyen a modificar los factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles, a través de las acciones educativas y el mejoramiento de las condiciones del entorno donde las personas trabajan o estudian.