

Ganador a nivel nacional

## Universidad Saludable “Promoviendo Vidas Saludables”; Estrategia de promoción de la salud para mejorar el estilo de vida de los integrantes de la comunidad universitaria en la Universidad Peruana Unión, Ñaña- Lima.

### PER 001 Promoción de Estilos de Vida y Conductas Saludables

La Universidad Peruana Unión (UPeU) es una institución educativa de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Desde sus inicios ha desarrollado acciones de promoción de la salud con los estudiantes y los docentes, promoviendo la práctica de estilos de vida saludables. En el período 2010- 2014, la Administración Central propone implementar un programa sostenible en base a objetivos e indicadores, con una metodología científica y que sea un eje transversal e integrador de todo el quehacer universitario. Por lo anterior, nace el programa “Promoviendo Vidas Saludables” cuyo objetivos son lograr que los integrantes de la comunidad universitaria disfruten de salud, bienestar y calidad de vida, a través de la implementación de proyectos estratégicos y acciones que contribuyan y faciliten el desarrollo de los ejes temáticos: Desarrollo espiritual, Actividad física, Ambiente saludable, Alimentación saludable, Prevención de conductas de riesgo y Bienestar psicosocial, todo lo anterior alineado con el concepto de una Universidad Saludable promovido por la OPS y el Ministerio de Salud del Perú y en alianza con organismos de salud público, municipalidades y el Comité impulsor de universidades saludables.

Este programa implementa proyectos tales como: Proyecto “Desafía tu Salud”, “Pausa Activa”, “ADELANTE, y reforestación “Sembrando Vidas”. Además, la UPeU cuenta con un plan de estudios en todas las carreras donde contempla los temas de promoción de la salud con horas y créditos académicos: Cultura física, Educación para la Salud, Educación Ambiental y Desarrollo Sostenible, Educación para la Vida, así mismo el área de Bienestar Universitario cuenta con la coordinación de vida sana, las que garantizan la sostenibilidad en la implementación del programa de universidad saludable, incluido en la formación académica de los estudiantes en el proceso de enseñanza- aprendizaje, que desarrollen hábitos de vida saludable para su persona, ser actores de cambio en salud en su desempeño profesional y de ciudadanía.

El programa logra obtener un reconocimiento con placa conmemorativa por parte del Ministerio de Salud como universidad con ambientes 100% libre de humo de tabaco. El primer puesto en el concurso interuniversitario de teatro “Me quiero, me cuido... tengo el control” de prevención de las ITS- VIH/SIDA. El Proyecto “Desafía tu Salud” participaron 96 personas, 07 participantes logran disminuir sus valores iniciales de 1 a 3 puntos en % de grasa corporal y de 0.5 a 1.2 puntos en su IMC. En el Proyecto “Pausa Activa” participan 60 funcionarios, el resultado es de 13% de reducción de los problemas osteomusculares y una reducción del 15% de estrés laboral. A su vez, el Proyecto de reforestación “Sembrando Vidas” el 95% de supervivencia de plántones. Aprobación por Consejo Universitario de: “Día saludable sin uso de vehículos motorizados” y “Expendio de alimentos saludables en el campus de la UPeU”, “Conformación del Comité y sub comités por eje temático de Universidad Saludable, en el Proyecto “ADELANTE” participan 250 estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud, 168 capacitados en temas de factores de riesgo de las ENT y protectores de la salud, el 57% adoptan prácticas saludables. Se ha disminuido 2.7% la prevalencia del hábito de fumar y el 3.6% la prevalencia de consumo de alcohol. Las principales lecciones aprendidas son la importancia de la voluntad institucional expresada por las autoridades de la Universidad. Lineamiento con los planes estratégicos de la Universidad y el Ministerio de Salud. La temática de promoción de la salud insertada en el plan de estudios y el currículo de la UPeU. Como futuros planes de corto y largo plazo, esta obtener la acreditación como una Universidad Saludable, realizar una serie de mejoras de infraestructura, implementar políticas y normas en la UPeU y el desarrollo de proyectos de investigación.



Roberto Mechel Escobar Condori  
Presidente Comité Universidad Saludable UPeU  
robertoescobar@upeu.edu.pe



Universidad Católica del Norte  
ver más allá



Organización Panamericana de la Salud

Oficina Regional de la Organización Mundial de la Salud