

II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

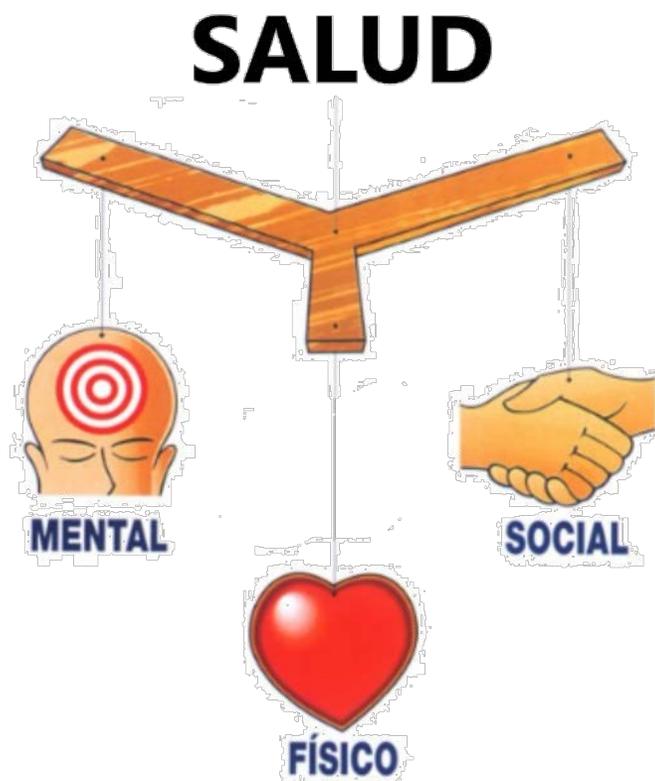
Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Stand “Evalúa tu salud” durante la I Semana de Promoción de la Salud de la Universidad de Burgos. Una Buena Práctica para promover estilos de vida saludables.

*Diego Serrano Gómez. Universidad de Burgos.
María del Pilar Antolín de las Heras. Universidad de Burgos
Rubén Aragón Posadas. Universidad de Burgos
José Ignacio Recio Rodríguez. Universidad de Salamanca*

La etapa universitaria y el Desarrollo de hábitos



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

I Semana de Promoción de la Salud




UNIVERSIDAD DE BURGOS

más información en web
<https://www3.ubu.es/issp/>

I Semana de Promoción de la Salud

del 14 al 18 de octubre

en la Universidad de Burgos

“ mejora tu salud, mejora tu vida ”

◀◀ asiste a las actividades y participa en nuestro sorteo ▶▶

ORGANIZA: UNIVERSIDAD DE BURGOS

COLABORA:

- Agenciamiento de Burgos
- FAE
- cajacoburgos
- Cría Baja
- Asociación Española de Dietistas
- aecc
- Agencia de Empleo
- Juan José
- sportia gimnasios
- Agencia de Empleo
- Agencia de Empleo
- Agencia de Empleo




I Semana de Promoción de la Salud

en la Universidad de Burgos

UNIVERSIDAD DE BURGOS

Título de la conferencia:
La salud está en el músculo

E.P.S Río Vena, martes 15 de octubre, 17:00 a 19:00

Emilio Lozano Mazagatos
Educativo Físico
Colegiado 13330

¿La única función del músculo sólo es generar fuerza? ¿A partir de los 40, 50, 70... conviene entrenar o debemos pasar el tiempo con juegos de mesa para no "estropear las articulaciones"? He preparado una conferencia con la que comprender por qué el entrenamiento a partir de cierta edad debe ser una prioridad. Es garantía de salud emocional, física y social.

- Nadar, caminar, correr, Pilates... ¿Alguna disciplina es la mejor?
- ¿Cuánto se debe entrenar?
- ¿Con qué intensidad?
- ¿Qué ejercicios son los más adecuados?

sportia
gimnasios

Entrada libre hasta completar aforo

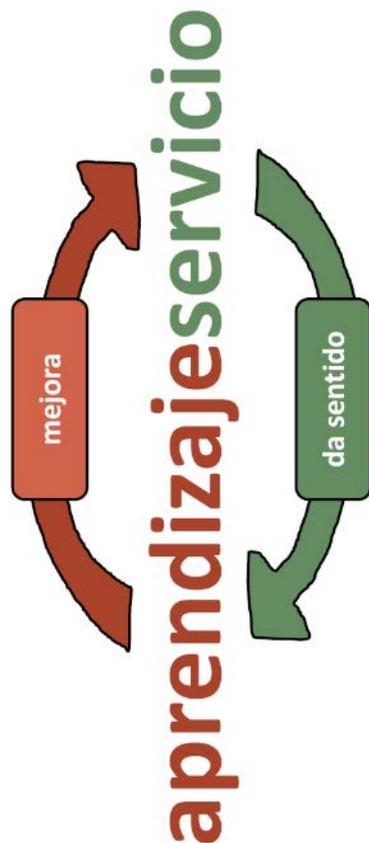


Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Stand “EVALÚA TU SALUD”

Aprendizaje-Servicio para mejorar la Salud



Promover conductas saludables y advertir sobre la importancia de chequear la salud

Enfermería Comunitaria
y Educación para la
Salud

3^{er} curso, Enfermería



Metodología de la
Investigación y Sistemas de
Información

2^o curso, Enfermería

Burgos, 2-4 de noviembre

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Stand “EVALÚA TU SALUD”

Actividades, cronograma y evaluación

Actividad	Agentes implicados	Entregable	Mes
Presentación	Profes 1ºE = 2ºE (Enfermería)		Mayo
Diseño de intervención	Alumnos y profes 3ºE > 2ºE Entidades sociales.	Proyecto de intervención	Septiembre- Octubre
Diseño de evaluación.	Alumnos y profes 2ºE > 3ºE.	Proyecto de investigación	Octubre
Implantación de la intervención. Elaboración de memoria.	Alumnos y profes 3ºE > 2ºE. Entidades sociales.		Noviembre
Recogida de datos de efectividad y satisfacción	Alumnos y profes 2ºE > 3ºE. Entidades sociales		Noviembre
Defensa de intervención	Alumnos y profes 3ºE > 2ºE	Memoria y presentación	Noviembre
Análisis de datos de efectividad y satisfacción. Elaboración de memoria.	Alumnos y profes 2ºE > 3ºE		Noviembre- Diciembre
Defensa de la evaluación	Alumnos y profes 2ºE > 3ºE	Memoria y presentación	Diciembre
Análisis de los indicadores del proyecto de ApS	Alumnos y profes 2ºE = 3ºE. Entidades sociales.	Memoria del proyecto de ApS	Enero

Objeto de evaluación	Quién	Qué	Cómo
Enfermería Comunitaria y Educación para la Salud	Heteroevaluación por Profesora	Trabajo grupal / Realización y defensa	Rúbrica. 20-30% del peso de la asignatura
	Heteroevaluación por Profesora	Valoración de la participación	10% del peso de la asignatura
Metodología de la Investigación y Sistemas de Información	Autoevaluación, coevaluación por pares y heteroevaluación por el profesor	Proyecto, memoria y defensa de la investigación	Rúbricas: hasta un 50% del peso de la asignatura
Satisfacción con la asignatura y el proyecto de ApS	Profesor	Satisfacción y propuestas de mejora	Encuesta de satisfacción

Indicadores del impacto del proyecto en el aprendizaje	Indicadores del impacto social del proyecto en la entidad y en las personas preceptoras del servicio
<ul style="list-style-type: none"> • Calificaciones en los procedimientos de evaluación indicados en la tabla. • Satisfacción con la asignatura y el proyecto de Aprendizaje-Servicio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Variación de conocimientos/ comportamientos/ actitudes de la población diana • Satisfacción (cuantitativa y cualitativa) de la población diana

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Stand “EVALÚA TU SALUD”

VARIABLES e Instrumentos de medida

Datos sociodemográficas: centro de recogida, edad, sexo, categoría (estudiante, profesor, personal de administración y servicios), grado / máster que estudias o en el que impartes clase, independencia (vives en un núcleo familiar, vives sólo).

Datos de salud:

- **Peso y altura:** báscula digital dotada de tallímetro.
- **Índice de Masa Corporal (IMC)** = peso/altura².
 - Bajo peso < 18,5.
 - Peso normal: 18,5-24,9
 - Sobrepeso: 25-25,9
 - Obesidad: 30-39,9
 - Obesidad mórbida > 40
- **Perímetro abdominal:** cinta de medición homologada.
 - Riesgo de enfermedad cardiovascular en mujeres > 88 cm
 - Riesgo de enfermedad cardiovascular en hombres > 102 cm
- **Tensión arterial sistólica (TAS) y diastólica (TAD):** tensiómetro digital.
 - Hipotensión (TAS < 80 y/o TAD < 60)
 - Tensión normal (TAS entre 80-120 y TAD entre 60-80)
 - Prehipertensión (TAS entre 120-139 y/o TAD entre 80-89)
 - Hipertensión grado 1 (TAS entre 140-159 y/o TAD entre 90-99)
 - Hipertensión grado 2 (TAS > 160 y/o TAD > 100)
- **Datos sobre consumo de alcohol en Unidad de Bebida Estándar (UBE).** Una UBE equivale a 10 gramos de alcohol.
- **Test CAGE:** A partir de 28 UBE/semana en el varón y 14 UBE/semana en la mujer.
- **Cuestionario de hábitos saludables de la Asociación para el Autocuidado de la Salud (ANEFP)**
 - Hábitos “saludables” (de 13 a 17 puntos)
 - Hábitos “mejorables” (de 8 a 12 puntos)
 - Hábitos malos” (de 0 a 7 puntos).



UNIVERSIDAD DE BURGOS
COMISIÓN DE BIOÉTICA

IR 25/2019

AMABLE CORCUERA TORRES, Presidente de la Comisión de Bioética de la Universidad de Burgos, ante el escrito presentado por D. DIEGO SERRANO GÓMEZ, por el que solicita informe favorable de la citada Comisión para llevar a cabo una recogida de datos anónimos sobre consumo de alcohol y sociodemográficos durante la I Semana de Promoción de la Salud de la Universidad de Burgos y su análisis en la asignatura “Metodología de la Investigación y Sistemas de Información” del Grado en Enfermería, con el fin de realizar varios trabajos de investigación, que analizarán el estado general de salud y de consumo de alcohol de la población universitaria, y relacionarlos con los parámetros sociodemográficos

MANIFIESTA

- Que el Pleno de la Comisión de Bioética, en reunión de 28 de mayo de 2018, acordó lo siguiente:

“Serán objeto de informe reducido favorable las solicitudes presentadas ante la Comisión de Bioética, que cumplan los siguientes requisitos:

- 1.- El objeto de la actividad a llevar a cabo no debe plantear ninguna duda respecto del cumplimiento de las normas éticas, y en particular, de lo establecido por la Declaración de Helsinki en la investigación con seres humanos y demás normativa aplicable.
- 2.- La metodología a utilizar consistirá en la obtención o tratamiento de datos a través de cuestionarios, encuestas, acceso a bases de datos u otros instrumentos análogos, o utilizando pruebas no invasivas o que requieran una intervención mínima en las personas, excluyéndose, en todo caso, los supuestos en los que se requiera la toma de muestras de origen corporal.
- 3.- De la solicitud presentada debe desprenderse que se encuentra garantizado el respeto a la legislación vigente respecto al consentimiento informado, al derecho a la intimidad y al uso de datos de carácter personal.

En caso de cumplirse los requisitos anteriormente mencionados se autoriza al Presidente o al Secretario de la Comisión a emitir un informe reducido, que manifieste tales extremos, sin perjuicio de que si apreciara algún defecto subsanable lo hagan constar expresamente, de cara a la posterior remisión a los solicitantes”.

- Que, en el caso planteado se cumplen las condiciones y los requisitos anteriormente mencionados, por lo cual se emite INFORME FAVORABLE para la realización del proyecto solicitado, al considerar que se cumple con las normas éticas y, en particular, con lo establecido por la Declaración de Helsinki en la investigación con seres humanos y demás normativa aplicable. En todo caso, la solicitante se responsabiliza de su compromiso de garantizar el cumplimiento de todos los protocolos y normas jurídicas vigentes que

1

I Semana de Promoción de la Salud

Altura m.

Peso Kg.

Circunferencia de cintura cm.

Tensión arterial /

Consumo resp. de alcohol

Valoración

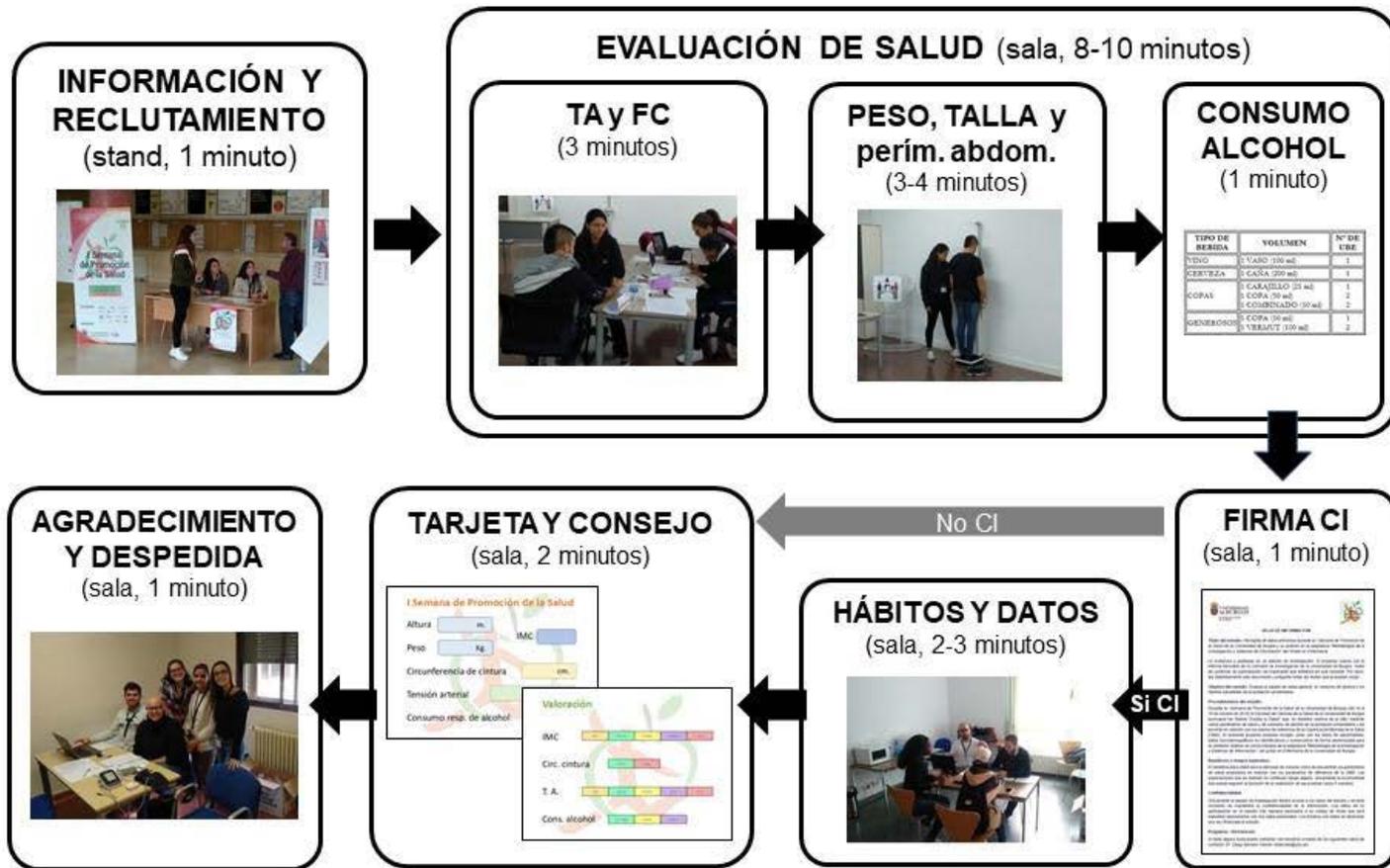
IMC

Circ. cintura

T. A.

Cons. alcohol

Stand "EVALÚA TU SALUD" Protocolo de recogida de datos



UNIVERSIDAD DE BURGOS
COMISIÓN DE BIOTICA

Solicitud de informe a la Comisión de Biotica

Dir: Dña. Olga Serrano Gómez, con DNI 27086040

Objeto: Que pretenda llevar a cabo el proyecto: **Diálogo**

Proyecto de salud comunitario que forma parte de la Semana de Promoción de la Salud de la Universidad de Burgos y se realiza en el laboratorio "Sociología de la Investigación" del Centro de Investigación del Grado en Enfermería.

De según se resume del proyecto para su evaluación:

Memoria del proyecto

Profesora: Olga Serrano Gómez

Tipo de trabajo: Estudio Descripción Comunitaria

Título: Proyecto de salud comunitario que forma parte de la Semana de Promoción de la Salud de la Universidad de Burgos y se realiza en el laboratorio "Sociología de la Investigación" del Centro de Investigación del Grado en Enfermería.

1. Resumen del proyecto

Este proyecto de salud comunitario que forma parte de la Semana de Promoción de la Salud de la Universidad de Burgos y se realiza en el laboratorio "Sociología de la Investigación" del Centro de Investigación del Grado en Enfermería.

El objetivo de este proyecto es evaluar el nivel de conocimiento de los estudiantes de la Universidad de Burgos sobre el consumo de alcohol y su relación con la salud. Para ello se realizará una encuesta a los estudiantes de la Universidad de Burgos y se analizarán los resultados.

El proyecto se realizará en el laboratorio "Sociología de la Investigación" del Centro de Investigación del Grado en Enfermería.

El proyecto se realizará en el laboratorio "Sociología de la Investigación" del Centro de Investigación del Grado en Enfermería.

2. Justificación del proyecto

El consumo de alcohol es uno de los principales factores de riesgo para la salud y la enfermedad. Sin embargo, muchos estudiantes de la Universidad de Burgos desconocen los riesgos asociados al consumo de alcohol y no toman medidas para reducirlo.

El objetivo de este proyecto es evaluar el nivel de conocimiento de los estudiantes de la Universidad de Burgos sobre el consumo de alcohol y su relación con la salud. Para ello se realizará una encuesta a los estudiantes de la Universidad de Burgos y se analizarán los resultados.

El proyecto se realizará en el laboratorio "Sociología de la Investigación" del Centro de Investigación del Grado en Enfermería.

3. Metodología del proyecto

El proyecto se realizará en el laboratorio "Sociología de la Investigación" del Centro de Investigación del Grado en Enfermería.

El proyecto se realizará en el laboratorio "Sociología de la Investigación" del Centro de Investigación del Grado en Enfermería.

4. Resultados esperados

El proyecto se realizará en el laboratorio "Sociología de la Investigación" del Centro de Investigación del Grado en Enfermería.

El proyecto se realizará en el laboratorio "Sociología de la Investigación" del Centro de Investigación del Grado en Enfermería.

5. Conclusiones

El proyecto se realizará en el laboratorio "Sociología de la Investigación" del Centro de Investigación del Grado en Enfermería.

El proyecto se realizará en el laboratorio "Sociología de la Investigación" del Centro de Investigación del Grado en Enfermería.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible comprométete con

Stand “EVALÚA TU SALUD” Participantes

Tabla. Datos sociodemográficos y universitarios de los participantes de la comunidad universitaria de la Universidad de Burgos en el stand “Evalúa tu Salud” (N=93).

	N	%
Género		
Mujer	68	73,1%
Varón	25	26,9%
Edad (media: 27,14 ± 14,04 años)		
18-20 años	43	46,2%
21-25 años	28	30,1%
26-30 años	3	3,2%
31-35 años	2	2,2%
36-40 años	4	4,3%
41-50 años	2	2,2%
51-60 años	5	5,4%
más de 60 años	6	6,5%
Independencia		
Vivo por mi cuenta	50	53,8%
Vivo con familia	43	46,2%

	N	%
Perfil universitario		
PDI	3	3,2%
Estudiante	74	79,6%
PAS	8	8,6%
Otros	8	8,6%
Centro		
Facultad de Derecho	7	7,5%
Facultad Económicas	17	18,3%
EPS Río Vena	19	20,4%
Hospital Militar	41	44,1%
Adm. y Servicios	9	9,7%
Grado (estudiantes)		
ADE	9	12,2%
Arquitectura	1	1,4%
C. Audiovisual	1	1,4%
Derecho	1	1,4%
Educación	4	5,4%
Enfermería	19	25,7%
Enología	1	1,4%
Historia	6	8,1%
Informática	5	6,8%
Otros	3	4,1%
T. Ocupacional	24	32,4%



24 alumnas voluntarias

- ✓ 18 de 2º curso
- ✓ 6 de 3º curso

0,5 ECTS + certificado ApS



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Stand “EVALÚA TU SALUD”

Datos de salud

Tabla. Datos de salud de los participantes de la comunidad universitaria de la Universidad de Burgos en el stand “Evalúa tu Salud” (N=93).

	Peso (en kg)	Altura (m)	IMC	Circunferencia de cintura (cm)	FC	TAS	TAD
Media	63,9	1,7	22,7	76,5	70,2	122,8	77,9
SD	12,0	0,1	3,0	9,9	12,9	17,4	8,8
Máximo	93,2	1,9	32,5	116,0	102,0	170,0	105,0
Mínimo	41,1	1,5	17,5	60,0	46,0	81,0	57,0

Tabla. IMC, circunferencia de cintura y tensión arterial de los participantes de la comunidad universitaria de la Universidad de Burgos en el stand “Evalúa tu Salud” (N=93) en relación con los valores de referencia.

IMC		Circunferencia de cintura		Tensión Arterial		
Valoración	%	Valoración	% varones	% mujeres	%	
Bajo peso	3,2%	Saludable	92,0%	95,6%	Hipo	1,1%
Normopeso	81,7%	No saludable	8,0%	4,4%	Normal	39,8%
Sobrepeso	12,9%				Prehiper	51,6%
Obesidad	2,2%				HTA1	7,5%
Obesidad mórbida	0,0%				HTA2	0,0%

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Stand “EVALÚA TU SALUD”

Datos de estilo de vida

Tabla. Datos de estilos de vida de los participantes de la comunidad universitaria de la Universidad de Burgos en el stand “Evalúa tu Salud” (N=93)

		% total	% mujeres	% varones
Fumas	Si	29,0%	23,5%	44,0%
	No	71,0%	76,5%	56,0%
Bebes	Si	67,7%	72,1%	56,0%
	No	32,3%	27,9%	44,0%
	UBE		5,40	10,67
	CAGE		0	6 (3 pr; 3 dep)

	% total	% mujeres	% varones
Hábitos saludables			
Malos	15,1%	14,7%	16,0%
Mejorables	63,4%	63,2%	64,0%
Saludables	21,5%	22,1%	20,0%
Consumo de fruta o verdura			
0-1 raciones/día	16,1%	14,7%	20,0%
2-4 raciones/día	62,4%	66,2%	52,0%
>5 raciones/día	21,5%	19,1%	28,0%
Consumo de comida rápida o chucherías			
> 2 veces/semana	35,5%	39,7%	24,0%
1-2 veces/semana	43,0%	41,2%	48,0%
Nunca o casi nunca	21,5%	19,1%	28,0%
Horas de actividad física a la semana			
menos de 1 hora	17,2%	22,1%	4,0%
entre 1 y 3 horas	43,0%	47,1%	32,0%
más de 3 horas	39,8%	30,9%	64,0%



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Stand “EVALÚA TU SALUD”

Conclusiones

- ✓ Su notable impacto, su reducido coste y su facilidad de ejecución hace de esta **propuesta un modelo sostenible** para una Universidad como la de Burgos y replicable en otras universidades o centros educativos que cuenten con estudios en Ciencias de la Salud.
- ✓ Con este tipo de medidas de educación para la salud, **sencillas, efectivas,** y que **contribuyen a la formación de las estudiantes,** contribuiremos a concienciar a la población universitaria, y por ende, a la sociedad, sobre la **conveniencia de controlar periódicamente parámetros sencillos** que pueden ser indicadores de desviaciones en el estado general de salud y **promover así conductas saludables.**

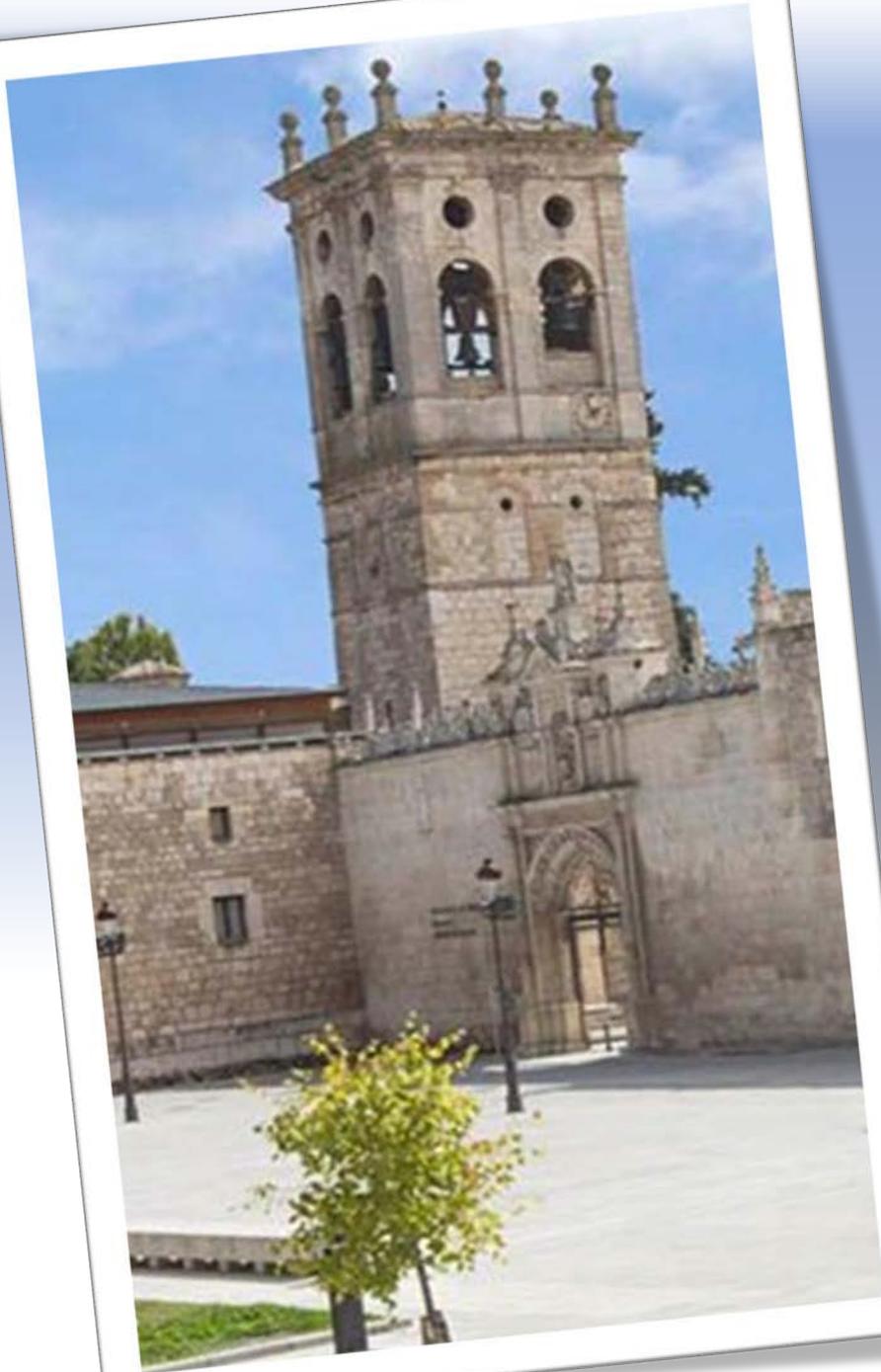
**MUCHAS GRACIAS
POR TU ATENCIÓN**
¡EVALÚA TU SALUD!
¿Preguntas?

Diego Serrano-Gómez

Facultad de Ciencias de la Salud

dserrano@ubu.es

947499116



II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



El Trabajo Multisectorial para Promover la Actividad Física: Celebración del Día Mundial de la Actividad Física 2022 en la Universidad de Guadalajara, México

Franco Avalos Christian Josué, Universidad de Guadalajara
Gómez Aldrete Daniel, Universidad de Guadalajara
López y Taylor Juan Ricardo, Universidad de Guadalajara
Jáuregui Ulloa Edtna Elvira, Universidad de Guadalajara

Contenido

1. Antecedentes Mundiales Día Mundial de la Actividad Física
2. Antecedentes en la UdeG Día Mundial de la Actividad Física
3. Principales Alianzas Multisectoriales
4. Objetivo
5. Público Objetivo
6. Métodos
7. Resultados
8. Conclusiones
9. Fondos
10. Galería DMAF 2022

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Antecedentes Mundiales DMAF



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Antecedentes UdeG DMAF



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Principales Alianzas Multisectoriales



CODE



Jalisco
GOBIERNO DEL ESTADO



Educación



Cultura



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Objetivo

Mostrar la importancia del trabajo multisectorial para la promoción y participación de la comunidad estudiantil en las actividades por el Día Mundial de la Actividad Física 2022 en la Universidad de Guadalajara, México.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Público Objetivo



Comunidad estudiantil de la
Universidad de Guadalajara, México.



UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA

Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Métodos



Estrategia de la Universidad de Guadalajara

- Día Mundial de la Actividad Física 2022 “Muévase para Vivir”



Características de la Estrategia

- Programa con 18 actividades
- Modalidades: Presencial, Virtual e Híbrido.



Principales Actividades

- Rodadas Ciclistas, Foros, Webinars, Retos y Mega Activaciones Físicas.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Resultados



**Presencia de
Autoridades**
(RAFA-PANA,
OPS-OMS,
RMUPS)



**Alcance en Redes
Sociales**
(13,586 personas)



**Participantes
Activos**
(19,788 personas)

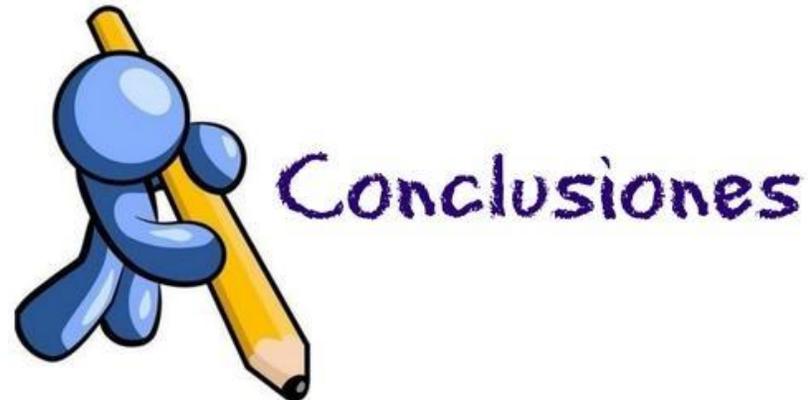
Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Conclusiones

El trabajo multisectorial para la promoción de la actividad física **ha demostrado que:**

- ✓ Permite una **mayor participación** de las comunidades.
- ✓ Tiene un **mayor alcance** a través del trabajo colaborativo.



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

Fondos

Recursos generados por la **Universidad de Guadalajara** a través del **Centro Universitario de Ciencias de la Salud** y la **Comisión de Universidades Saludables del Estado de Jalisco**.



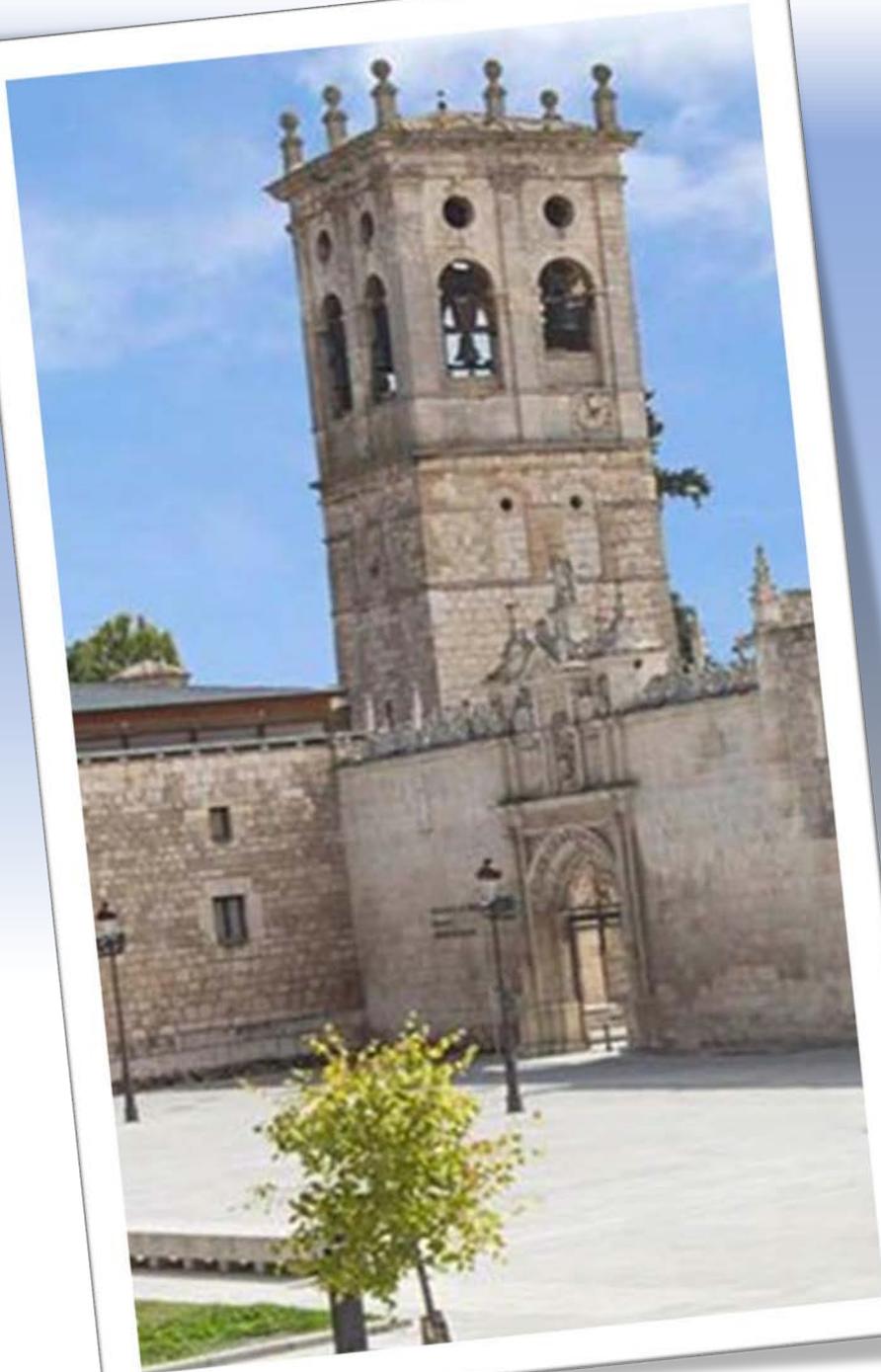
Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

¡Muchas Gracias por su Atención!

Datos de contacto

Mtro. Christian Josué Franco Avalos
christian.franco@academicos.udg.mx
+52 3313512639



II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud





**II CONGRESO DE UNIVERSIDADES
PROMOTORAS DE LA SALUD**

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud

I Festival
UMASALUDABLE
Universidad de Málaga



Promoción de estilos de vida saludables en la comunidad universitaria

Manuel Ladoux, Coordinador Plan UMA Saludable

*Isabel Jiménez Lucena, Vicerrectora de Igualdad,
Diversidad y Acción Social*

50 ANIVERSARIO |  UNIVERSIDAD
DE MÁLAGA



INTRODUCCIÓN

Durante el mes de Abril, y dentro de las actividades diseñadas celebrando el 50 Aniversario de la Universidad de Málaga, celebraremos el Día Mundial de la Salud y el Primer Festival UMASaludable. El día 6 de Abril se organizaron 35 actividades gratuitas diseñadas para la promoción de salud de la comunidad universitaria, además de 15 charlas, talleres y actividades formativas que se realizaron durante el periodo lectivo del mes de Abril.

La Promoción de la Salud en la Universidad es un valor añadido para mejorar la calidad de vida y el bienestar de los que en ella estudian o trabajan, además la formación adquirida permitirá que actúen como promotores de conductas saludables en sus familias, en sus trabajos, en la comunidad y en la sociedad en general. Es indudable que para la promoción de la salud hay que proporcionar los medios necesarios para que las personas puedan ejercer un mayor control sobre sus conductas habituales. Esto requiere capacitarlas para la toma de decisiones en el marco de la vida cotidiana, en el día a día. En esta tarea la Universidad, como institución de enseñanza y como actividad colectiva, debe desempeñar un papel fundamental: su compromiso no solo incide en la salud y el bienestar de quienes en ella estudian y trabajan, sino también en la promoción de conductas saludables en la sociedad en general, a través de la formación de la comunidad universitaria como agente de salud, con proyección fuera del campus gracias a la amplificación de estos hábitos saludables y a su propagación.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

METODOLOGIA

Se realizó un trabajo previo de identificación de los recursos de salud y activos de salud generados por los diferentes servicios de la universidad, para coordinar las actuaciones que englobamos durante el mes de abril de 2022. Para ello generamos una Mesa de Trabajo #UMAsaludable y una Mesa Técnica de Trabajo #UMAsaludable, donde se realizaron las diferentes gestiones y coordinaciones necesarias para la realización del Festival.

Como integrantes de esta Mesas de Trabajo tenemos los servicios de: Acción Social, Atención Psicológica, Comunicación, Cultura, Deportes, Estudiantes, Gerencia, Igualdad, Prevención en Riesgos Laborales, Sostenibilidad y el Consejo de Estudiantes.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

METODOLOGIA

Para favorecer la participación de la comunidad universitaria se promovió la creación de una carnet participativo por el que acumulaba experiencias saludables a través de las actividades propuestas que podían canjear por premios exclusivos que se ofrecieron durante esa jornada, como túper y tazas libres de PVC, botellas de cristal con un QR que enlazaba a información de la importancia del agua para tu salud, así como los puntos de acceso a agua corriente de nuestros campus, y mochilas de algodón reciclado.

De igual forma, se promocionó la participación con el sorteo de varias pulseras inteligentes y una bicicleta eléctrica plegable, entre los participantes de un número mínimo de entre 9 y 12 actuaciones propuestas.

Gracias a la participación del servicio de comunicación en la Mesa de Trabajo #UMAsaludable se desarrolló una campaña de comunicación, para dar a conocer las actividades programadas para el día 6 y el resto de las actividades programadas durante el mes de abril.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

METODOLOGIA



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



- | | |
|--|---|
| <p>1 ¡Cuida tus pies!
De 10 a 13 h.</p> <p>2 Las manos salvan vidas - RCP
De 11 a 13 h.</p> <p>3 Masoterapia: Tu momento de Salud
De 10 a 13 h.</p> <p>4 Charla Salud Mental
De 17 a 18 h.</p> <p>5 Entrena tu mente y cuerpo: ¡Ocupátele!
De 10 a 12 h.</p> <p>6 Los Versos del Tapicero
De 10 a 11 h.</p> <p>7 El Club de las Afiladoras
De 12 a 13 h.</p> <p>8 Prevención Accidentes de Tráfico
De 10 a 17 h.</p> <p>9 2x MicroCharlas Prevención Laboral
A las 10 y 10:30 / 12 y 12:30 / 16 y 16:30 h.</p> <p>10 Prevención en el Trabajo
De 10 a 17 h.</p> <p>13 Street Dance
A las 10, 12 y 13 h.</p> <p>12 Formación sobre RCP
A las 10:30, 11:30 y 12:30 h.</p> <p>13 Tour Gym Exterior
De 10 a 17 h.</p> <p>14 Tour Zona Calistenia
De 10 a 17 h.</p> <p>15 Performance Empoderaras
A las 11 h.</p> <p>16 Marcha Nórdica
De 10 a 11:30, 11:30 a 13 y 16 a 17:30 h.</p> <p>17 Los Versos del Tapicero
De 12 a 13h</p> | <p>18 Gymkana Consumo Responsable
De 10 a 17 h.</p> <p>19 Campaña Donación de Sangre
De 10 a 15 h.</p> <p>20 Zona FoodTrucks
De 11 a 17 h.</p> <p>21 Smart-Skin SOLudable
De 10 a 17 h.</p> <p>22 Performance Empoderaras
De 12 a 13 h.</p> <p>23 Oficina del Voluntariado
De 10 a 17 h.</p> <p>24 Oficina de Atención al Estudiante
De 10 a 14 h.</p> <p>25 Mercadillo Ecológico
De 10 a 17 h.</p> <p>26 Mercadillo Libros Madre Coraje
De 10 a 17 h.</p> <p>27 Clubs Montañismo
De 10 a 17 h.</p> <p>28 Unidad de Igualdad
De 10 a 17 h.</p> <p>29 Cuenta Cuentos Aula +55
A las 17 h.</p> <p>30 Pase Ropa Reciclada
A las 13 h.</p> <p>31 Espeleología Progresión Vertical
De 10 a 17h.</p> <p>32 El Club de las Afiladoras
De 10 a 11h.</p> <p>33 Taller de Risoterapia
De 10 a 11:45 h.</p> <p>34 Taller de MúsicaTerapia
De 12 a 13:45 h.</p> <p>35 Festival Música Feminista
De 19 a 22h</p> |
|--|---|

Las actividades marcadas con un recuadro de color generan puntos para canjear por regalos.

#FestivalUMAsaludable

Con motivo del Día Mundial de la Salud, celebramos el Primer Festival UMA Saludable. Participa en las actividades que os proponemos para promocionar tu Salud de forma activa, poniendo el foco sobre la Salud física, alimentaria, sexual, emocional, mental y preventiva.

Te invitamos al Festival de Música Feminista con los conciertos de TRISTICIS, BORRÓN Y COPLA NUEVA, y JOHA Showcase + Dj Set en las instalaciones del Contenedor Cultural, a las 19 h como fin de fiesta. Entrada gratuita hasta completar aforo. Incluye 1 consumición con tu entrada gratuita.

Participa en las Actividades propuestas y llévate estos regalos

Recoge tu carnet, y comienza a acumular participaciones en las actividades gratuitas que os proponemos. Pídele al responsable de la actividad que te selle tu carnet y canjéalo por los premios que os hemos preparado para toda la Comunidad Universitaria. Todas las actividades y premios son gratuitos, y se encuentran disponibles hasta que se agoten las existencias. Recoge tus premios en el hall de CC de la Salud o en el stand de la Oficina del Voluntariado (23).



Participa al menos en 12 de las actividades propuestas y entrega tu carnet para entrar en el sorteo de una bicicleta eléctrica plegable. Además puedes ganar 5 x Pulseras Inteligentes Deporte Bienestar Fitbit Charge 5 o similar por participar en las actividades diseñadas para el Festival.



Organiza



Patrocinan



Colaboran



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

ACTIVIDADES FORMATIVAS

Entre los recursos necesarios para que las personas puedan tomar decisiones que favorezcan un buen estado de salud se encuentran la información y la formación, con este objetivo se diseñaron 15 actividades formativas sobre las siguientes temáticas:

- Hábitos Saludables,
- Inteligencia emocional: el arte de saber gestionar las emociones,
- Seguridad en trabajos con productos químicos en entorno industrial,
- Seguridad en trabajos en altura,
- Programa de deshabitación tabáquica,

- Grupo Terapéutico para Transtornos Emocionales Relacionados con Ansiedad y Depresión,
- Cuídate del Sol, Ponte en tu Piel, sensibilización sobre el cáncer de piel,
- Telerehabilitación y Práctica Digital en Fisioterapia,
- Sexualidad(es) la gran desconocida,
- El placer de evacuar y la tranquilidad de contener,
- Aplicación del Neuromarketing para la medición de empleado y alumno saludable en la UMA,
- Etiopatogenia de la Tendinosis del Supraespinoso, reflexión sobre el modelo BioPsicosocial,
- Cáncer y Ejercicio Físico,
- Comida justa para una vida inteligente (Fair Food), proyecto Erasmus + de divulgación del valor cultural y social de la alimentación tradicional.

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

ACTIVIDADES FORMATIVAS



I Festival
UMASALUDABLE
Universidad de Málaga

50 años

Formaciones Online
#FestivalUMAsaludable

Magdalena de Troya Martín

CUIDATE DEL SOL, PONTE EN TU PIEL

Lunes 25 Abril, de 13 a 14h
Microsoft Teams



I Festival
UMASALUDABLE
Universidad de Málaga

50 años

Formaciones Online
#FestivalUMAsaludable

José Manuel Pastora

Telerehabilitación y Práctica Digital en Fisioterapia

Martes 26 Abril, de 12 a 13h
Microsoft Teams



I Festival
UMASALUDABLE
Universidad de Málaga

50 años

Formaciones Online
#FestivalUMAsaludable

Cristina Guerra

Sexualidad(es) la gran desconocida

Jueves 28 Abril, de 10:30 a 11:30h
Microsoft Teams



I Festival
UMASALUDABLE
Universidad de Málaga

50 años

Formaciones Online
#FestivalUMAsaludable

Elena Molina

El placer de evacuar y la tranquilidad de contener

Jueves 28 Abril, de 12 a 13h
Microsoft Teams



I Festival
UMASALUDABLE
Universidad de Málaga

50 años

Formaciones Online
#FestivalUMAsaludable

Aplicación del Neuromarketing para la medición de empleado y alumno saludable en la UMA

Jose Manuel Nuñez & Carmina Jambriño

Jueves 28 de Abril, de 12 a 13h
Microsoft Teams



I Festival
UMASALUDABLE
Universidad de Málaga

50 años

Formaciones Online
#FestivalUMAsaludable

J. Ignacio Durán

ETIOPATOGENIA DE LA TENDINOSIS DEL SUPRAESPINOSO

Jueves 28 Abril, de 16 a 17h
Microsoft Teams



I Festival
UMASALUDABLE
Universidad de Málaga

50 años

Formaciones Online
#FestivalUMAsaludable

Cristina Roldán

Cáncer y Ejercicio Físico

Viernes 29 Abril, de 12 a 13h
Microsoft Teams



I Festival
UMASALUDABLE
Universidad de Málaga

50 años

Formaciones Online
#FestivalUMAsaludable

Ana M. Castillo-Clavero

Comida justa para una vida inteligente (Fair Food)

Miércoles 4 de Mayo, de 12 a 13h
Microsoft Teams

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

OTROS MATERIALES UTILIZADOS



Material de difusión en redes sociales para la campaña de reducción de consumo de botellas plástico en la Universidad, desarrollada durante el Festival

Premios entregados para promover la participación



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

OTROS MATERIALES UTILIZADOS



Carnet Participativos del Festival, que eran sellados cuando los participantes acumulaban experiencias saludables en las actividades propuestas.

Después era canjeado por los premios ofrecidos y participaban en el sorteo de cinco pulseras inteligentes deportivas y de bienestar y una bicicleta eléctrica plegable

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

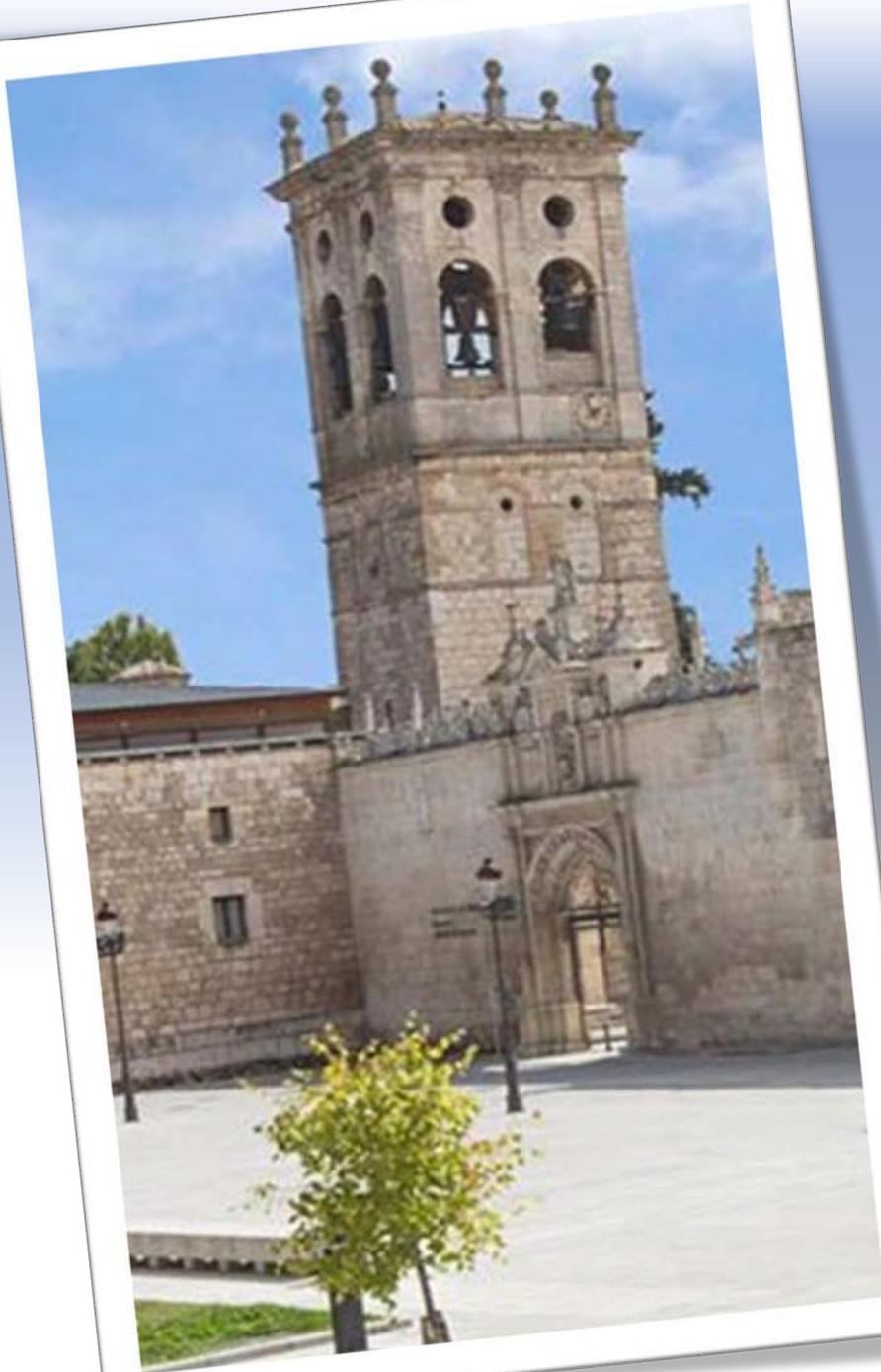


Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud

Dudas y Preguntas

Gracias por su atención
trabajadorsocial@uma.es





II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Protocolos de actuación en salud

Santiago Manuel Strack, Universidad Nacional del Litoral
Verena Torres, Universidad Nacional del Litoral
Andrea Petean, Universidad Nacional del Litoral
Veronica Chamorro, Universidad Nacional del Litoral

Sistema de Salud Argentino

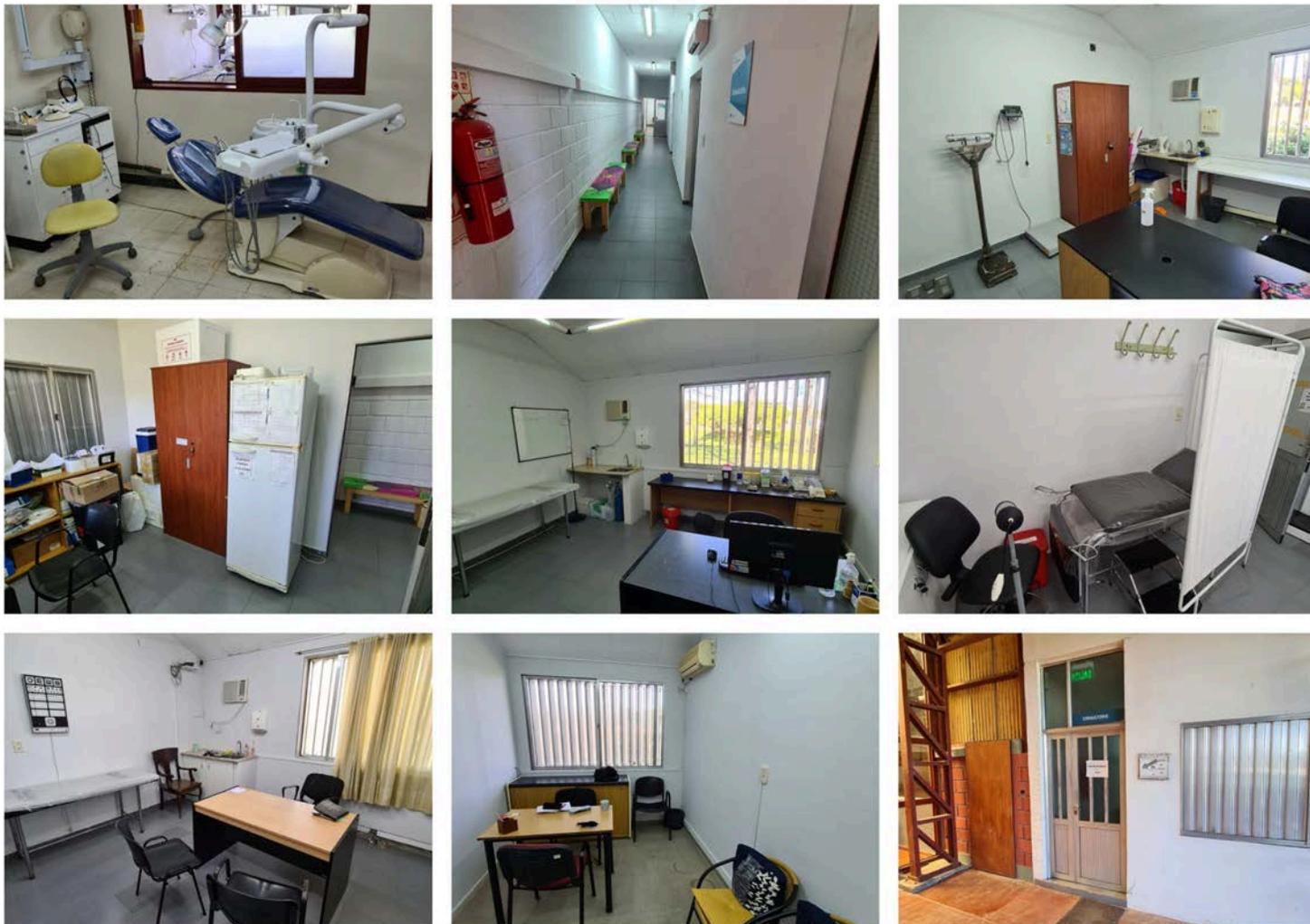
Público

Seguridad
Social

Privado

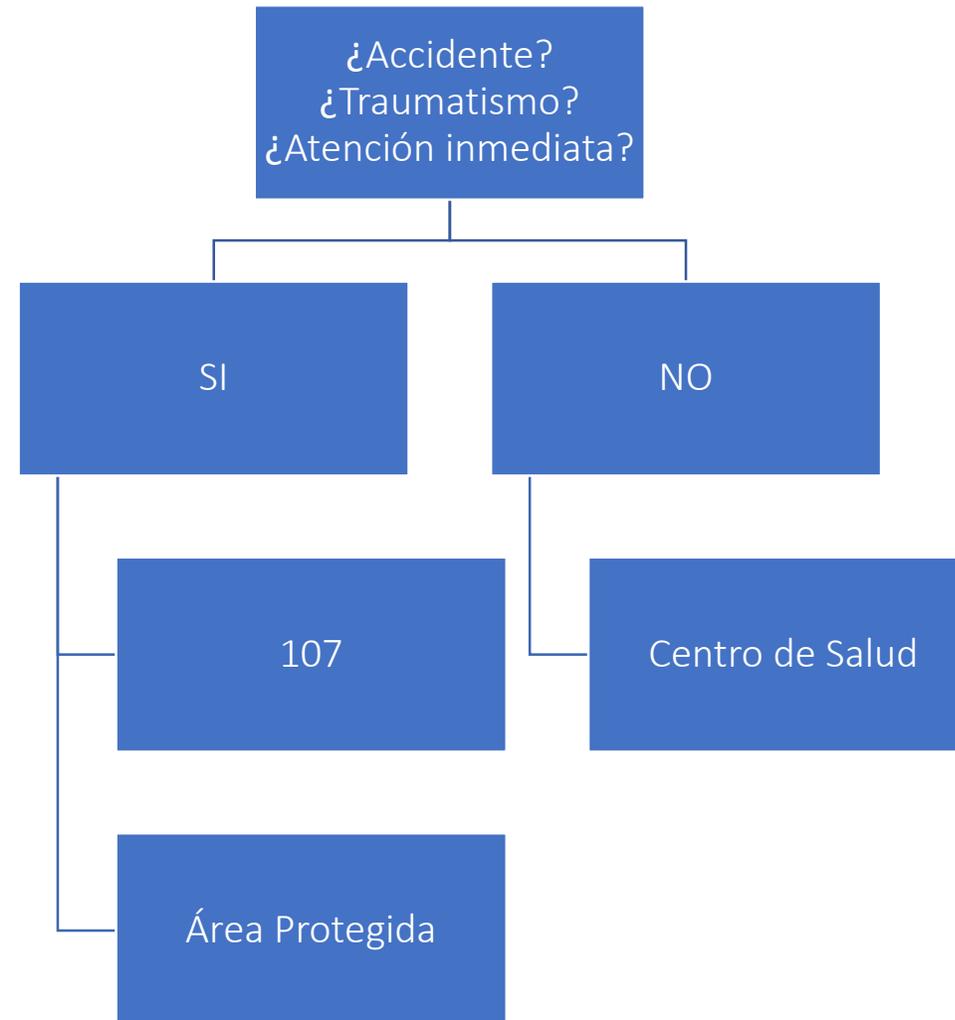
Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud



Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

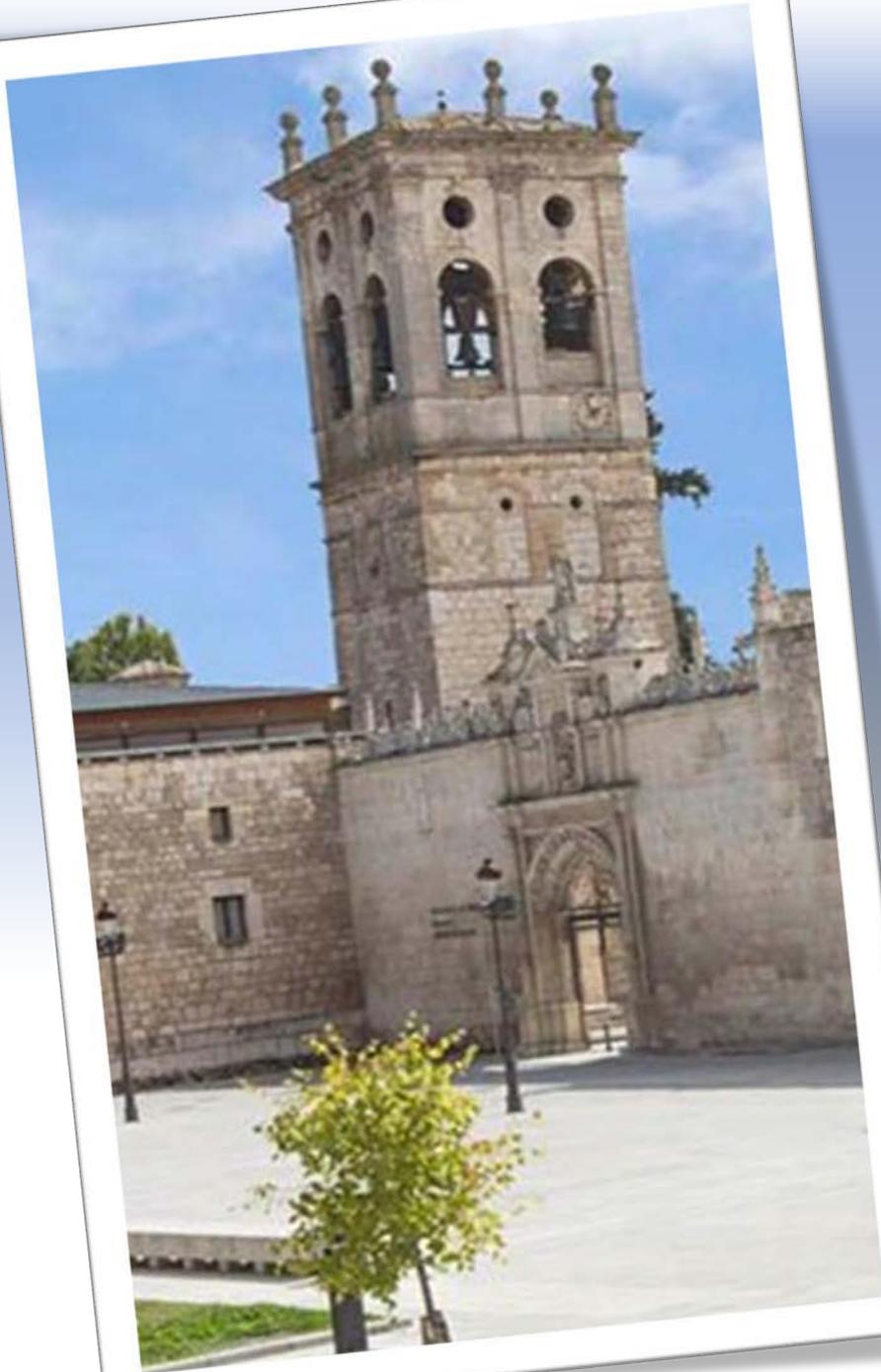


Burgos, 2-4 de noviembre de 2022
Para un mundo sostenible, comprométete con tu salud

GRACIAS!!!

santiagomstrack@gmail.com





II CONGRESO DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Burgos, 2-4 de noviembre de 2022

Para un mundo sostenible comprométete con tu salud

