



Características de una universidad saludable

Una Universidad saludable es aquella que reúne las siguientes condiciones:

1. Provee un ambiente saludable que favorece el aprendizaje a través de sus áreas y edificaciones, zonas de recreación, bienestar universitario y medidas de seguridad.
2. Promueve la responsabilidad individual, familiar y comunitaria.
3. Apoya el desarrollo de estilos de vida saludables.
4. Ayuda a los jóvenes a alcanzar su potencial físico, psicológico y social y promueve la autoestima.
5. Define objetivos claros para la promoción de la salud y la seguridad de toda la comunidad.

6. Implementa un diseño curricular, sin importar de que carrera se trate, sobre promoción de la salud y facilita la participación activa de todos los estudiantes.
7. Fortalece en los alumnos el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones saludables acerca de su salud con el fin de conservarla y mejorarla.

La universidad saludable al buscar el "DESARROLLO DEL SER HUMANO" ofrece oportunidades para aprender a disfrutar de una vida productiva, gratificante y saludable.



Para que una universidad sea saludable deberá modificar su estructura física e implementar líneas de desarrollo estratégico. Es importante que la temática de promoción de la salud esté incluida en la currícula y en las políticas institucionales.

**Para mayor información
consulte con su médico**

Universidad Saludable



Av. Universitaria N° 1801, San Miguel

Teléfono 6262323

Anexos 2323 - 3235

e-mail medico@pucp.edu.pe

www.pucp.edu.pe/salud



UNIVERSIDAD SALUDABLE

Las universidades saludables son entidades que promueven conocimientos, habilidades y destrezas para el autocuidado y la implantación de estilos de vida saludables.

Podemos definir Universidad Saludable como toda aquella que incorpore la promoción de la salud a su proyecto educativo y laboral, con el fin de proporcionar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quien allí estudia o trabaja, y a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de la salud.

La salud de la población universitaria es el resultado de los cuidados que cada uno de ellos se otorga a sí mismo y a los demás, y a la capacidad de tomar decisiones adecuadas que afectan el control de sus propias vidas.

Promoción y Prevención de la Salud

Promoción de la salud es el conjunto de procesos que favorecen a la persona y a su grupo social a incrementar el control de su propia salud.

La promoción de la salud se logra a través de tres mecanismos:

- Autocuidado, o decisiones y acciones que el individuo toma en beneficio de su propia salud.

- Ayuda mutua, o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras, y entornos sanos, o creación de las condiciones y entornos que favorecen la salud.

Cuando se habla de autocuidado, se entiende éste como el conjunto de decisiones tomadas y a las prácticas adoptadas por un individuo con la intención específica de conservar su salud.

La ayuda mutua se refiere a los esfuerzos que hacen las personas para corregir sus problemas de salud colaborando unas con otras, supone que las personas se prestan apoyo emocional, comparten ideas, información, experiencias, y recursos materiales conocido a menudo como respaldo social.

El tercer mecanismo comprende la creación de entornos sanos, ello implica modificar o adaptar los entornos sociales, económicos o físicos de forma que ayuden a conservar y también a aumentar la salud.

Implica también que se deben asegurar políticas y prácticas que proporcionen a las personas un medio ambiente saludable en el hogar, en la escuela, en la universidad, en el trabajo y en la comunidad.

Se debe incidir específicamente en cinco temas, los cuales son importantes para la promoción de la salud:

1. Actividad física
2. Nutrición
3. Salud mental y adicciones
4. Aspecto ambiental (seguridad y medio ambiente)
5. Salud sexual y reproductiva

Prevención de la enfermedad es el conjunto de acciones realizadas para evitar que el daño o la enfermedad aparezcan, se prolonguen, ocasionen daños mayores o generen secuelas evitables.

Existen tres niveles de prevención: El primer nivel se debe evitar que la enfermedad haga aparición; en el segundo, procurar que la enfermedad no se prolongue u ocasione daños mayores e incluso secuelas; y por último, en el tercer nivel, se debe evitar que las secuelas agraven la situación de salud de las personas.

¿Cuál es la ventaja de formar parte de una Universidad Saludable?

- La universidad saludable busca el "DESARROLLO DEL SER HUMANO".
- Incorpora conocimientos y desarrolla habilidades de promoción de la salud.
- Fomenta un análisis crítico y reflexivo sobre los valores, las condiciones y estilos de vida, y busca desarrollar principios y valores de promoción de la salud.
- Promueve la formación de principios y valores que conduzcan a estilos de vida saludables.
- Apoya el desarrollo de habilidades para la convivencia en grupo.
- Desarrolla conciencia de que eres parte de un entorno vital con el cual es necesario interactuar en forma constructiva y respetuosa.

