

“UC Saludable: Vive tu Equilibrio”

Healthy CU: live your welfare

Ilta Lange

Enfermera, Magister en Ciencias de la Enfermería, Profesora Titular, Coordinadora de Asuntos Internacionales de la Escuela de Enfermería, Pontificia Universidad Católica de Chile.

Nury Alsina

Directora de Asuntos Estudiantiles, Pontificia Universidad Católica de Chile.

Aixa Contreras

Enfermera-Matrona, Profesora Auxiliar, Directora Oficina de Promoción y Autocuidado de la Salud (PROSA), Escuela de Enfermería, Pontificia Universidad Católica de Chile.

Blanca Vial

Enfermera Coordinadora del proyecto UC Saludable: Vive tu Equilibrio.

Mónica Muñoz

Enfermera-Matrona, Magíster en Comunicación Social. Profesora Adjunta, Escuela de Enfermería, Pontificia Universidad Católica de Chile.

María Teresa Urrutia

Enfermera-Matrona, Profesora Auxiliar, Magíster en Nutrición, Escuela de Enfermería, Pontificia Universidad Católica de Chile.

Resumen: Se describe el proyecto de promoción de la salud “UC Saludable: Vive tu Equilibrio”, cuyo propósito es “desarrollar una cultura en la Pontificia Universidad Católica de Chile que contribuya a que ésta sea un lugar seguro, libre de humo de tabaco y otras toxinas; un ambiente físico y psicológico positivo para el aprendizaje; donde se fomenten el derecho al desarrollo humano sano y las relaciones constructivas entre los integrantes de su comunidad”.

El grupo objetivo es la comunidad universitaria constituida por los estudiantes, académicos y personal administrativo. Hacia ellos van dirigidas las acciones que facilitan la promoción de estilos de vida saludables y que se ordenan en función de dos ejes principales: el cambio de conductas dañinas para la salud por otras más saludables; y el cambio o desarrollo de políticas y normas institucionales que favorezcan estilos de vida sanos. Actualmente el proyecto es coordinado en forma conjunta por la Escuela de Enfermería y la Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE); cuenta con la participación de los alumnos a través de representantes de la Federación de Estudiantes de la Universidad Católica (FEUC), y con el importante apoyo del Ministerio de Salud y de la Oficina Regional OPS/OMS.

Palabras Claves: Promoción de la salud, universidades saludable, comunidades saludables, lugar de trabajo saludable.

Abstract: This article describes the health promotion Project named: UC Healthy: Live Your Welfare, wish aim is “develop a culture in the Pontifical Catholic University of Chile, that contributes to transform University as a safe social and physical space, free of smoke and other toxins; an positive physical and psychological environment that facilitates learning process; improves the wrights to a healthy human development, and constructive relationships between the university as a community. The focus group is the university community as a whole: students, faculties and administrative workers. To them are directed the activities that facilitates promotion of healthy life styles, in order to change prejudicial behaviours and develop healthy policies in the University. Actually, the project is coordinated by the School of Nursing and the Direction of student affairs, and involves the participation of the Students Federation of the Catholic University of Chile, other schools and faculties, Direction of Sports and restaurants of the Campus. Also is supported by the Ministry of Health of Chile and the Regional Office of PAHO and OMS.

Key Words: Health promotion, healthy universities, healthy communities, healthy work places.

I. Introducción:

La Pontificia Universidad Católica de Chile tiene como responsabilidad primaria la formación integral de sus estudiantes, la que comprende una obligación moral de imprimir en ellos no sólo una alta competencia técnica, sino también cualidades humanas y sociales que les permitan transferir su conocimiento a la población general, como forma de mejorar la calidad de vida en nuestro país. Egresados más responsables de sí mismos en materia de salud contribuirán a crear relaciones saludables, formas de trabajo más humano, constituyéndose por sí mismos en un aporte y un modelo para su entorno social y laboral.

La iniciativa de elaborar un proyecto que promueva el vivir saludablemente dentro de la Universidad surge a comienzos de 2001 bajo el alero de la Escuela de Enfermería a través de la Oficina de Promoción de Salud y Autocuidado, luego de recoger una petición expresa del señor Rector, quien, preocupado por mejorar la calidad de vida de sus estudiantes, solicita a esta unidad académica desarrolle estrategias en este sentido. Durante la primera fase del proyecto se elabora el marco conceptual, se realiza un diagnóstico de las conductas en salud de los estudiantes y se constituye un equipo interdisciplinario que apoya el desarrollo del proyecto.

El proyecto “UC Saludable: Vive tu Equilibrio”, es un plan de promoción de la salud, cuyo propósito es “desarrollar una cultura en la Pontificia Universidad Católica de Chile que contribuya a que ésta sea un lugar seguro, libre de humo de tabaco y otras toxinas; un ambiente físico y psicológico positivo para el aprendizaje; donde se fomenten el derecho al desarrollo humano sano y las relaciones constructivas entre los integrantes de su comunidad”.

El grupo objetivo es la comunidad universitaria constituida por los estudiantes, académicos y personal administrativo. Hacia ellos van dirigidas las acciones que facilitan la promoción de estilos de vida saludables y que se ordenan en función de dos ejes principales: el cambio de conductas dañinas para la salud por otras más saludables; y el cambio o desarrollo de políticas y normas institucionales que favorezcan estilos de vida sanos.

Actualmente el proyecto es coordinado en forma conjunta por la Escuela de Enfermería y la Dirección de Asuntos Estudiantiles (DAE); cuenta con la participación de los alumnos a través de representantes de la Federación de Estudiantes de la Universidad Católica (FEUC), y con el importante apoyo del Ministerio de Salud y de la Oficina Regional OPS/OMS.

Se contemplan para esta iniciativa seis años de aplicación, la que se extiende entre los años 2001 al 2006.

II. Líneas de Desarrollo

El proyecto “UC Saludable: Vive tu Equilibrio” desarrolla actualmente siete líneas principales de trabajo orientadas al diagnóstico y a la intervención.

1. Diagnóstico:

- 1.1. Aplicación en octubre de 2001 de una Encuesta Diagnóstica sobre Estilos de Vida a una muestra representativa de los 17.000 alumnos de pregrado de la Universidad. De los 1.070 alumnos seleccionados aleatoriamente, 719 contestaron el cuestionario (ver anexo).

PROYECTOS DE INTERVENCIÓN

Los resultados preliminares, nos permitieron conocer las percepciones de los alumnos respecto a su estilo de vida y opiniones sobre las facilidades e incentivos que provee la Universidad para alimentarse en forma saludable y para practicar deportes. Además, arrojó información respecto a algunos hábitos de los alumnos relacionados con consumo de tabaco, alcohol y drogas, así como su interés por conocer temas relacionados con la sexualidad humana. Esta información es de gran utilidad para adecuar el plan de acción y las estrategias de intervención del proyecto (ver anexo 2).

2. Estrategias de intervención:

Estas se están implementando, como plan piloto, en el Campus San Joaquín.

- 2.1. Promoción de la Actividad Física: Considera la organización y desarrollo de actividades grupales para alumnos y académicos de las distintas unidades académicas. El proyecto también propone cambios e impulsa estrategias en el ámbito organizacional que faciliten a los alumnos, académicos y administrativos realizar en la Universidad actividad física en forma sistemática. Entre éstas se propuso que se volvieran a incluir las actividades deportivas como cursos de formación general, el diseño de circuitos para caminatas dentro de campus, entre otras.
- 2.2. Promoción de Alimentación Saludable: Incluye diversas estrategias de comunicación y organización que fomenten y faciliten el acceso a una alimentación saludable. Dentro de ellas es posible distinguir la inclusión de información sobre nutrición en los medios de comunicación universitarios, incorporación de cursos de nutrición al currículum, estímulos a casinos para mantener oferta de alimentación saludable, incremento y reorganización de horarios de almuerzo, entre otros.
- 2.3. Una tercera línea de desarrollo se refiere a promover Ambientes Saludables para que el espacio físico de la Universidad sea un lugar seguro, libre de humo de tabaco y otras toxinas. Este componente del proyecto se va a focalizar, en una primera fase, a trabajar con las unidades académicas que lo soliciten para que puedan ser acreditadas por el Ministerio de Salud como lugares Libres de Humo de Tabaco.
- 2.4. Sexualidad Humana es un área que se ha comenzado a trabajar desde mediados de 2002 con el apoyo del equipo del Programa Paternidad Responsable de la Facultad de Medicina. Su propósito es orientar a la comunidad universitaria a vivir en forma saludable su sexualidad, fertilidad y procreación, acogiendo los principios y valores de la persona humana.
- 2.5. Promoción de la Seguridad Personal de estudiantes que realizan prácticas comunitarias en lugares de alto riesgo. Para ello se pretende enseñar a los estudiantes a cómo resguardar su seguridad personal durante sus prácticas comunitarias. La etapa piloto de este componente se iniciará con alumnos de enfermería. Una vez desarrollado y evaluado el programa de capacitación, éste podrá ser adaptado y utilizado para la capacitación de alumnos de otras carreras y también para profesores y administrativos que deben realizar parte de sus labores en áreas de alto riesgo.

- 2.6 Implementación de Políticas y Normas Institucionales que promuevan una vida universitaria saludable. Esta es una línea transversal que pretende modificar aquellos factores institucionales de estructura u organización que dificulten o interfieran en la adquisición y mantención de conductas saludables en estudiantes, académicos y administrativos.

III Actividades realizadas durante el 2002:

En su segundo año el proyecto UC Saludable se ha logrado posicionar en el ámbito del Campus San Joaquín mediante el desarrollo de actividades continuadas y orientadas principalmente a los estudiantes, las que se pueden resumir en:

Programas de Actividad Física Saludable:

- El plan piloto "Muévete por la Vida" se realizó con participación de estudiantes y funcionarios.
- Celebración del Día Mundial de la Salud (Gimnasia entretenida), evento al que asistieron estudiantes, funcionarios y autoridades de la Universidad y personeros de la Organización Panamericana de la Salud.
- Presencia del Stand "UC Saludable: Vive tu Equilibrio" en los Cuartos Juegos Deportivos UC.
- Gimnasia Entretenida en el evento "Plaza del Encuentro".

Programa de Alimentación Saludable:

- Celebración del mes de la "Alimentación Saludable" durante el cual se entrega información nutricional a alumnos en los casinos de la UC
- Medición de peso y talla a personas que se inscriben en el stand de "UC Saludable: Vive tu Equilibrio" en los distintos eventos del año. Junto con realizar estas mediciones a los interesados, se les calculó su índice de Masa Corporal y posteriormente se le enviaron las recomendaciones alimentarias correspondientes.
- Alimentación saludable en Vendederas. Se estableció un plan piloto para la introducción y expendio de alimentos saludables, como frutos secos, cereales, jugos de frutas y otros, en todas las máquinas que funcionan en la UC y que por ser exitoso ha continuado su marcha.
- Carros Elliot para el expendio de comida rápida saludable. La iniciativa de incorporar carros para el expendio de comida rápida fue avalado en el Campus San Joaquín por el proyecto UC a través de su logo y recibe periódicamente el apoyo de miembros del proyecto para fomentar la presencia de alimentos saludable.

Programa Ambiente Libre de Humo de Tabaco:

- Participación en el Concurso Internacional "Déjalo y Gana" 2002 promovido por la Organización Panamericana de la Salud para estimular el dejar de fumar. Este concurso fue replicado en la Universidad, por el proyecto UC Saludable, y se premió a la estudiante ganadora.
- La Escuela de Enfermería realizó encuestas y otras gestiones que le permitan recibir la acreditación del Ministerio de Salud como Lugar Libre de Humo de Tabaco.

PROYECTOS DE INTERVENCIÓN

- Creación de la Pagina Web. A partir de agosto 2002 existe la página web: <<http://www.ucsaludable.puc.cl>> que entrega información sobre autocuidado y estilos de vida saludable. Difunde, asimismo, los programas de Actividad Física, Alimentación Saludable, Ambiente Saludable y Sexualidad Sana.
- Elaboración y distribución de dípticos, volantes, afiches y otros elementos que contribuyen a mantener presente el tema de estilo de vida saludable en la comunidad universitaria.
- Creación de e-mail UC Saludable, ucsaludable@puc.cl, abierto al medio estudiantil como vehículo para comunicarse y responder a las inquietudes relacionadas con estilos de vida saludables.
- Creación de una Base de Datos con los nombres e-mails de las personas interesadas en participar en este proyecto, a quienes se les envían periódicamente mensajes para el autocuidado de la salud y se les mantiene informados regularmente sobre las actividades del proyecto.
- Inserción de textos y frases en la Agenda Universitaria 2002.
- Participación en Semana Novata 2002 con presencia y distribución de material educativo.

IV Actividades Programadas para el Año 2003

De acuerdo al Cronograma 2001-2006 establecido para el proyecto, durante el año 2003 se continuarán desarrollando los programas de Actividad Física, Alimentación Saludable, Sexualidad Sana y se fortalecerá la iniciativa de comprometer a unidades académicas a transformarse en Ambientes Libres de Humo de Tabaco. Se iniciará, en conjunto con la Universidad de Alberta, Canadá, el programa de promoción de la seguridad personal en estudiantes que realizan prácticas comunitarias en lugares de alto riesgo.

Durante el presente año el énfasis ha estado centrado exclusivamente en los estudiantes, pero a partir del año 2003 se incluirán también los docentes y administrativos como usuarios de este proyecto.

Entre las acciones planificadas para el año 2003, y dependiendo del presupuesto disponible, se destacan las siguientes:

- Mantener la Página Web actualizada con información basada en evidencia científica y fortalecer los contactos que allí se realicen.
- Realizar un concurso intrauniversidad para diseños de bebederos de agua, para ser instalados en el Campus San Joaquín.
- Diseñar un circuito deportivo y/o señalética en el Campus San Joaquín que incentive la actividad física cotidiana recomendada, en estudiantes, profesores y administrativos.
- Aumentar en tres las unidades académicas "Libres de Humo de Tabaco".
- Tener presencia en la Semana Novata 2003.
- Tener presencia en los Cuartos Juegos Deportivos 2003.
- Entregar un sello de "UC Saludable: Vive tu Equilibrio" como distintivo de calidad y reconocimiento a entidades que participen activamente con ideas, proyectos o actividades que fomenten estilos de vida saludable en la comunidad universitaria.
- Publicar información sobre alimentación saludable.
- Organizar un Congreso Internacional de Universidades Saludables, con apoyo de la Organización Panamericana de la Salud y Universidad de Alberta, Canadá.

- Ofrecer seminarios para Docentes y Administrativos sobre estilos de vida saludable en ambiente laboral y familiar.
- Diseñar y distribuir material impreso con información sobre temas emergentes relacionados con estilos de vida saludables.
- Mantener información impresa en ficheros de las unidades académicas del Campus San Joaquín.
- Insertar textos y frases en la agenda 2004, que incentivan hábitos de vida sana.
- Explorar la factibilidad de ofrecer un Minor en Promoción de Salud.
- Realizar un Catastro de Cursos relacionados con la promoción de la Salud en la UC.

V. Comentario

Para que el Proyecto “UC Saludable: Vive tu Equilibrio” cumpla con su propósito, es indispensable que todas las unidades académicas y administrativas se adueñen de estas ideas que deberán ser puestas en práctica por estudiantes, profesores y alumnos. La coordinación de estas iniciativas estará a cargo, como hasta la fecha, de la Oficina de Promoción de Salud y Autocuidado de la Escuela de Enfermería.

A través de este proyecto esperamos que, con el esfuerzo de todos, podamos a largo plazo, crear las condiciones necesarias para contar con una comunidad universitaria modelo en cuanto a estilos de vida saludables. El logro de esta meta no sólo beneficiará a quienes actualmente pertenecemos a la Pontificia Universidad Católica de Chile, sino también a nuestras familias y, en el futuro, a las instituciones en que nuestros alumnos trabajen, una vez egresados.

EQUIPO

Santiago, Diciembre 2002