

3.3.2 – Health outreach programmes

CEU POLICIES LABOR RISK PREVENTION (INCLUDES TOBACCO PREVENTION)

Datos de 2023-2024	Iniciativas Transversales desde FUSP	Iniciativas desde Universidades		
	FUNDACIÓN	USP	UCH	UAO
Programas de divulgación sanitariay proyectos de divulgación en la comunidad local (que pueden incluir programas de voluntariado estudiantil) para mejorar o promover la salud y el bienestar, incluyendo la higiene, la nutrición, la planificación familiar, los deportes, el ejercicio, el envejecimiento saludable y otros temas relacionados con la salud y el bienestar.	- Campaña de Vacunación contra la gripe estacional - Campaña de Vacunación de Hepatitis - Campaña de Vacunación del Tétanos - CEU Nutrición: Talleres sobre hábitos nutricionales saludables - CEU Mujer: Talleres sobre cáncer de mama - CEU Mujer: Talleres sobres cáncer de cérvix - CEU Corazón: Valoración personalizada sobre riesgo cardiovascular - Formación Soporte Vital Básico y manejo desfibrilador - Formación en primeros auxilios - Campaña anual de Reconocimiento médico laboral: Valoración de Lipoproteína - Detección temprana de sangre oculta en heces durante el reconocimiento médico - Programa de apoyo al empleado (PAE) – Ayuda psicosocial - Programas psicopedagógicos para personal sanitario			
	- Gestión de prestación de riesgo laboral por embarazo: 9	- Gestión de prestación de riesgo laboral por embarazo: 7 - Disponibilidad de clases de gimnasia (personal trainer, Pilates, Tabata, Aerogap, CrossFit, Pádel y Tenis)	- Gestión de prestación de riesgo laboral por embarazo: 15	- Dispone de convenios con Gimnasios de la zona. - Formación Como ser una empresa saludable.



Desde el CEU hemos renovado el compromiso con nuestra salud, seguridad y bienestar a través de una serie de iniciativas y retos englobados en el plan #CEUSaludable.

Queremos ayudarlos a mejorar vuestra calidad de vida, adquiriendo nuevas motivaciones en un ambiente más participativo que no solo haga foco en la salud física y la prevención de riesgos laborales, sino también en la mejora de la experiencia y relación con el entorno de trabajo, psicosocial y familiar.

Acciones que además nos permitirán continuar avanzando hacia el cumplimiento de los principales estándares de calidad en materia de salud, seguridad y bienestar, como son la norma internacional Occupational Health and Safety Assessment Series (OHSAS), los certificados Empresa Saludable AENOR y Empresa Cardioprotégida, o la adhesión a la red de promoción de la salud de la Unión Europea y la Declaración de Luxemburgo sobre promoción de la Salud en el ámbito laboral.

Distintas iniciativas a las que podréis sumaros fomentando así, entre todos, un #CEUSaludable. Se encuentran entre las mismas:

ENCIENDE TU VIDA

¡El CEU te ayuda a dejar de fumar gracias a la campaña de deshabituación tabáquica 'Enciende tu vida'! Contamos con el apoyo de nuestros equipos sanitarios y una subvención de 2/3 del tratamiento. ¡Destinado a todo el personal CEU!



#2buenascausas

Queremos motivar la actividad física como hábito saludable. El reto será premiado con la aportación económica a un fin solidario. El personal CEU podrá participar en equipo y competir por dos buenas causas! Los grupos se establecerán en función del área geográfica y la adscripción a los distintos centros CEU.

¡SIEMPRE POR DELANTE!

Durante la campaña de reconocimientos médicos realizada entre los meses de enero y marzo, se facilitó al personal CEU el chequeo médico para la detección temprana de cáncer como medida de prevención de la enfermedad.



DESDE EL CORAZÓN

Un espacio cardioprotégido, preparado para reaccionar ante urgencias cardiovasculares, con la dotación de desfibriladores, elaboración de SCORE para la mejora de la salud cardiovascular durante la campaña de reconocimientos médicos y la formación en reanimación cardiopulmonar y primeros auxilios.



Vacunación contra la gripe

< CEU Saludable

En nuestro afán de seguir cuidando la salud y bienestar de las personas CEU, lanzamos la **Campaña de Vacunación contra la gripe estacional (no de Covid)**. Como siempre, y en especial en estos tiempos, te animamos a vacunarte con el fin de poner freno a esta enfermedad y evitar así su contagio. "En esta edición, es importante tener en cuenta que, si bien no hay un déficit en el stock de vacunas disponibles hasta la fecha, las dosis están sujetas al dictamen de las autoridades sanitarias, por lo que la campaña de vacunación puede estar sujeta a cambios. Ante cualquier novedad, os mantendremos informados.

Como primer paso, es importante conocer el número de personas interesadas en la vacuna para poder solicitar las dosis y hacer un uso responsable de las mismas. El plazo de solicitud estará abierto hasta el **próximo 18 de octubre**.

¿Quieres vacunarte?
Tan solo tendrás que rellenar este formulario.

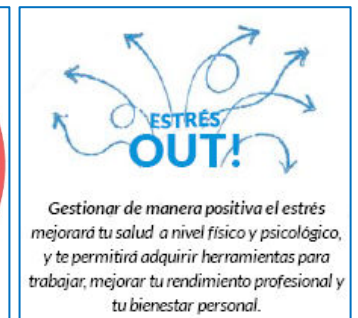


Solicita tu vacuna

Accede >



Gestiona tu cita online para el Reconocimiento Médico



Certificado nº:
REGAGE22400016574732



EMPRESA SALUDABLE

FUNDACIÓN UNIVERSITARIA SAN PABLO CEU

Reconocimiento de Buenas Prácticas en Promoción de la Salud, otorgado por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P., en colaboración con la Red Europea de Promoción de la Salud en el Trabajo (ENWHP) y la Red Española de Empresas Saludables (REES).

Fecha de concesión: 9 de junio de 2022
Periodo de validez: hasta el 9 de junio de 2025

Colaboran:



Dr. Karl Kuhn
Presidente de ENWHP

Dr. Carlos Arranz Cordero
Director del INSST



VIII CAMPAÑA DE LA SALUD BUCODENTAL Y HÁBITOS SALUDABLES



RUTINAS DE EJERCICIO

Trabajo de varias cualidades:
- Resistencia
- Fuerza



Al menos 30' de ejercicio físico aeróbico 5 a 7 días por semana (≥150 min semanales).

Predominio de ejercicios aeróbicos.

Secciones :

Calentamiento o activación (10min)

Parte principal (30-35min)

Vuelta a la calma o recuperación (5-10 min)

Ejemplos de ejercicios:

Aeróbicos



Andar, trotar o correr



Saltar a la cuerda



Rodillas al pecho



Burpees

Anaeróbicos



Pesas

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

Para mantener tu presión arterial



REDUCIR EL CONSUMO DE SAL

El control de la sal es un factor crucial para mantener la presión arterial (PA). Reduciendo su consumo y aumentando la ingesta de verduras, frutas, legumbres, pescados, aceite de oliva y alimentos que contengan poca grasa los cuales tienen un efecto beneficioso en la presión arterial.



EVITAR MALOS HÁBITOS

Evitar hábitos como el consumo diario de bollería, fumar, la ingesta de grasas trans. Una buena forma de hacerlo es consumir lácteos y derivados bajos en grasa y aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra.



REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Evitar el sedentarismo al igual que estar sentado durante largos periodos de tiempo sin interrupción. Realizar ejercicios aeróbicos al menos 35-40 min varias veces a la semana.

BUENAS TÉCNICAS CULINARIAS

Escoger como grasas culinarias y de consumo, aceites monoinsaturados (aceite de oliva). Al igual que evitar técnicas de cocinado que reduzcan las propiedades y nutrientes de los alimentos.



PRESIÓN ARTERIAL CEU



¿Qué es la presión arterial (PA)?

Es la fuerza que la sangre, propulsada por el corazón, ejerce sobre las paredes de arterias al circular en ellas.



PA SISTÓLICA

Valor máximo de PA. Momento en que el corazón se contrae y bombea la sangre por las arterias.

Valores normales : 120±20mmHg

PA DIASTÓLICA

Valor mínimo de PA. Momento en que el corazón se relaja y se rellena de sangre.

Valores normales : 80±20mmHg



Antes de la medida, conviene que el paciente se relaje 5 minutos, en una posición cómoda en un sitio sin ruido: no hable, permanezca quieto y relajado.



Colocar el brazo del paciente con el codo en ligera flexión, la mano abierta, relajada y con el dorso apoyado en una mesa.



Descubrir el brazo por encima del codo y colocar el brazal por encima de la flexura de este (a la altura del corazón).



Cerrar la válvula, insuflar aire en el manguito hasta que la aguja marque una P+30mmHG de la PAS esperada (ej. 130mmHG en una persona joven).



Abir lentamente la válvula y anotar los valores de PAS (al escuchar los primeros latidos) y PAD (al desaparecer los latidos).

¿QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA PA?



SEXO: Normalmente en los hombres es un poco más alta que en las mujeres; sin embargo, en estas puede aumentar con el embarazo y la menopausia.



EDAD: suele aumentar con la edad, cuando los casos se vuelven más rígidos.



ESTRÉS: elevados niveles de estrés hacen aumentar la aldosterona: el potasio disminuye y el sodio aumenta. Este último es responsable de la retención de los líquidos, haciendo aumentar el volumen del plasma y la PA.



FAMILIARIDAD: Pacientes con casos de hipertensos en la familia pueden ser más susceptibles a desarrollar hipertensión arterial.



SEDENTARISMO: la escasa actividad física es uno de los factores de riesgo más importantes para la hipertensión.



TABAQUISMO: el humo es un potente vaso constrictor, responsable del engrosamiento y enriquecimiento de los vasos sanguíneos.



OBESIDAD: en sujetos con sobrepeso, el corazón hace un esfuerzo mayor en bombear la sangre (mayor resistencia) generando una PA mayor.



PERIODO DEL DÍA: según el momento del día, la PA puede variar. Por ejemplo, por la noche la PA es menor.



ALIMENTACIÓN: el exceso de sal y alcohol en la dieta aumentan el riesgo de desarrollar hipertensión.

INFLUENCIA DE LOS ALIMENTOS EN LA PRESIÓN ARTERIAL

Control sodio -potasio

Gestión del estrés

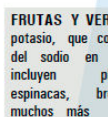
Control del peso corporal



ALIMENTOS RECOMENDADOS



AJO: La incorporación del ajo en una dieta equilibrada y saludable, junto con otros cambios del estilo de vida, puede ser un factor para mantener una presión arterial (PA) saludable.



FRUTAS Y VERDURAS: Son ricas en potasio, que contrarresta los efectos del sodio en la PA. Las opciones incluyen plátanos, naranjas, espinacas, brócoli, zanahorias, y muchos más.



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS



EXCESO DE SAL: Eleva la PA. Se suele encontrar en alimentos procesados. Se aconseja comprobar el nivel de sodio de estos alimentos en el etiquetado nutricional.



AZÚCAR: Aumenta el peso corporal contribuyendo a una elevación de la PA, elevándola más que la sal. Ingredientes como jarabe de maíz y fructosa tienden a aumentar la PA.



ALCOHOL: El consumo de alcohol eleva la PA. El impacto del alcohol en la PA varía en función de los factores individuales, la cantidad de alcohol consumida y la frecuencia de consumo.



EMBUTIDOS: Salchichas, jamón, tocino y otras carnes procesadas a menudo contienen altos niveles de sodio y grasas saturadas.

¿CÓMO INFLUYE EL EJERCICIO FÍSICO EN LA PRESIÓN ARTERIAL?



Hacer ejercicio con frecuencia fortalece el corazón. Un corazón más fuerte puede bombear más sangre con menos esfuerzo y, como resultado, la fuerza sobre las arterias disminuye. Esto reduce la presión arterial.



El ejercicio físico puede reducir las cifras de presión arterial sistólica y diastólica:

- La PAS se puede reducir de 3 a 6mmHg.
- La PAD se puede reducir de 4 a 12mmHg.



Se requieren de 1 a 3 meses de ejercicio regular.



Los beneficios sobre la presión solo duran si sigues haciendo ejercicio.

CEU Mujer

< CEU Saludable

El CEU te ofrece información sobre prevención de cáncer de mama y sobre prevención de cáncer de cérvix.

¿Quieres participar?

Solo tienes que apuntarte a través de los siguientes formularios forms:
QUIERO INFORMACIÓN SOBRE **PREVENCIÓN DE CÁNCER DE MAMA:**

APÚNTATE AQUÍ

QUIERO INFORMACIÓN SOBRE **PREVENCIÓN DE CÁNCER DE CÉRVIX:**

APÚNTATE AQUÍ

Cuando haya un grupo de 4 trabajadoras interesadas, se acordará fecha para taller informativo.

¿Dónde se realiza el taller?

Dependerá del origen de la solicitudes, se llevará a cabo un taller online o presencial. Inicialmente se llevará a cabo desde el servicio Sanitario Montepíncipe, con posibilidad de extensión para el curso 23-24 al resto de servicios sanitarios.

¿Cuándo empieza la campaña?

La campaña comienza en mayo de 2023 y será una campaña permanente.

CEU Nutrición

< CEU Saludable

El CEU te ofrece información sobre hábitos nutricionales.

¿Quieres participar?

Solo tienes que apuntarte a través del siguiente formulario forms:

APÚNTATE AQUÍ

Cuando haya un grupo de 4 trabajadores interesados, se acordará fecha para taller informativo en el servicio sanitario. Aquellos trabajadores de centros de Madrid que se hayan hecho el Reconocimiento Médico y presenten un IMC mayor de 29, se les ofrecerá derivación a la policlínica para tratamiento con nutricionista*.

¿Dónde se realiza el taller?

El taller se podrá llevar a cabo tanto de manera presencial si es en Madrid, u online si es toda la geografía española. Para derivación a la policlínica, deberán acudir al servicio sanitario.

¿Cuándo empieza la campaña?

La campaña comienza en mayo de 2023 y será una campaña permanente. El taller será a nivel nacional y la derivación inicialmente será una prueba piloto en Madrid, para valorar hacerlo extensible en el resto de centros CEU.

*La derivación se llevará a cabo mediante volante de derivación, a través del Servicio Sanitario, Área de Promoción de la Salud o Medicina del trabajo.

CEU Corazón

< CEU Saludable

El CEU te ofrece una valoración de riesgo cardiovascular.

¿A quién va dirigido?

A trabajadores que reúnan al menos 2 de los siguientes requisitos:

- >40 años
- Hipertensión
- Diabetes
- Análisis de TG alterado
- Colesterol elevado
- Antecedentes familiares con cardiopatía isquémica o hiperlipidemia
- Hiperlipidemia
- IMC > 30

¿Quieres participar?

Solo tienes que apuntarte a través del siguiente formulario forms:

APÚNTATE AQUÍ

Logo IntraCEU y barra de búsqueda.

Inicio Sobre el CEU **Para estar al día** Para mí Para mi trabajo Servicios IT

Intranet CEU / Inicio / Para estar al día



Nos unimos a la lucha contra el Cáncer de Pulmón

Los alumnos de 5º de Farmacia y nutrición, y 4º de Genética, bajo la dirección de la profesora de Salud Pública Isabel Adoración Martín Antoniano, han realizado unos videos y pósters educativos de concienciación.

17/11/2023

Como cada año, el 17 de noviembre se celebra el Día Internacional de la Lucha Contra el Cáncer de Pulmón, una enfermedad que puede llegar a ser mortal, afectando tanto a hombres como a mujeres en todo el mundo.

El Instituto de estudios de adicciones (IEA) de la Universidad CEU San Pablo se une a la campaña de concienciación del cáncer de pulmón, a través de una actividad realizada por los alumnos de la asignatura de salud pública de 5º de Farmacia y nutrición, y 4º de Genética bajo la dirección y coordinación de la profesora Isabel Adoración Martín Antoniano elaborando unos videos y pósters donde se aporta una visión diferente del consumo de tabaco en la población universitaria.

Desgraciadamente, el cáncer de pulmón es uno de los tipos de **cáncer más letales** (18% del total de muertes por cáncer) y uno de los **más diagnosticados en España** tanto en hombres como en mujeres, ocupando la **tercera posición** entre los cánceres.

Hay que recordar que el **tabaquismo** es la **causa principal** de este tipo de cáncer. Fumar tabaco expone a las personas a una serie de sustancias químicas carcinógenas que pueden dañar el tejido pulmonar y causar el desarrollo de tumores malignos.

El cáncer de pulmón relacionado con el tabaquismo representa además una **carga significativa para el sistema de salud en España**, así como en otros lugares. Los esfuerzos para reducir el consumo de tabaco tienen un claro **objetivo de salud pública** como disminuir la incidencia de cáncer de pulmón y mejorar la salud de la población.

Intranet CEU / Inicio / Para estar al día



Verano y golpes de calor

¿Están subiendo las temperaturas? Sigue estos consejos en tu puesto de trabajo y en tu hogar, para mantener tu bienestar.

26/06/2024

Con las **altas temperaturas** que se aproximan, es importante que sepas reconocer cuando alguien está por experimentar un golpe de calor, y qué hacer, en caso de que se produzca.

Antes que nada, recuerda que hay dos tipos de golpe de calor:

ACTIVO:
Más frecuente en personas jóvenes, sanas, con los mecanismos de termorregulación íntimos, pero con mala adaptación al calor o falta de entrenamiento, cuando son sometidas a un ejercicio físico intenso con alta temperatura o alta humedad relativa (60-70%). la sudoración suele estar presente.

PASIVO:
Más frecuente en personas mayores y niños pequeños o jóvenes con enfermedades crónicas previas, o bajo tratamientos médicos que lo favorecen por distintas vías como disminuir la sudoración o alterar las respuestas a la deshidratación.

De todas formas, **estos fenómenos nos puede afectar a todos!** Por favor, tómate unos minutos para recordar algunos aspectos clave:

EVITAR LOS GOLPES DE CALOR

- Humedece** la cabeza, cuello y muñecas.
- Usa **ropa ligera**, de algodón, de colores claros y si es necesario gorra o sombrero.
- Bebe **abundante agua**, toma comidas ligeras y evita las bebidas azucaradas.
- Factores de riesgo adicional:** Tendrás mayor propensión a un golpe de calor si estás con **fiebre, catarro, diarrea, vómitos, falta de sueño, obesidad, falta de sueño, o falta de adaptación al calor**.

Mantén a la sombra, en lugares frescos y climatizados siempre que sea posible.

CÓMO SOLICITAR LA PRESTACIÓN POR RIESGO LABORAL POR EMBARAZO O LACTANCIA NATURAL

Logo CEU



DOCUMENTACIÓN QUE DEBO PRESENTAR A MC-MUTUAL**

FASE 1: SOLICITUD DE CERTIFICACIÓN MÉDICA

- Solicitud de **certificación médica** sobre la existencia de riesgos laborales durante el embarazo o lactancia natural cumplimentada y firmada
- Fotocopia de NIE – NIF – Pasaporte en vigor.
- Informe médico** del facultativo de Servicio Público de salud
- Evaluación de **Riesgos Laborales** del puesto de trabajo facilitado por el **Área de Salud, Seguridad y Bienestar Laboral CEU***
- Declaración empresarial sobre la exposición a riesgos laborales** durante el embarazo o lactancia del puesto de trabajo ocupado por la trabajadora embarazada.

FASE 2: SOLICITUD DE LA PRESTACIÓN ECONÓMICA

- Solicitud de la prestación económica** cumplimentada y firmada
- Comunicación de **datos al pagador del IRPF** (excepto en País Vasco)
- Declaración de la empresa** sobre la inexistencia de puestos compatibles o declaración sobre la imposibilidad de realizar el traslado correspondiente
- Certificado de empresa de cotizaciones**

**Puedes escribir un correo a prevencion@ceu.es o encontrar toda la información acerca de la prestación en <https://www.mc-mutual.com/mi-cuenta-para>

En caso de **pluriactividad o pluriempleo**, se debe aportar la documentación relativa a otras solicitudes presentadas en otras mutuas



Servicio de apoyo psicosocial

Atención confidencial y personalizada para empleados CEU y sus familiares directos.



CEU



HealthyWork

WORKPLACE OPTIONS

Si estás atravesando alguna circunstancia difícil, cuentas con un servicio atendido por psicólogos clínicos con al menos 5 años de experiencia, de Healthy Work.

TE APOYAMOS ANTE:



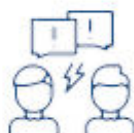
Diagnóstico de enfermedad grave y/o crónica



Reincorporación al puesto de trabajo tras ausencia prolongada



Menores o mayores dependientes



Dificultades relacionales en el ámbito laboral;



Otras circunstancias (ej. duelo, adicciones, acontecimiento traumático)

HELPLINE:

soporte psicológico 24/7, con llamadas ilimitadas. Podéis llamar siempre que necesitéis orientación, asesoramiento y/o acompañamiento psicológico de urgencia.

SESIONES DE PSICOTERAPIA:

hasta 6 sesiones por tipología de consulta. Estas sesiones podrán ser presenciales u online, y estarán centradas en soluciones.

RETORNO AL TRABAJO PARA NUEVOS PADRES / MADRES: entrevista inicial de necesidades y diagnóstico, más 3 sesiones por vía telefónica u online.

SERVICIO PERSONALIZADO Y CONFIDENCIAL



900 70 11 24
91 559 00 61



contacto@healthywork.es

APP HealthyWork



Para Android y Mac
Código empresa: CEU 24



VOLUNTARIADO CEU

RECOGIDA DE DATOS CURSO 2023/2024 SEGÚN SOLICITUD DEL AREA DE SALUD LABORAL

Universidad CEU San Pablo ☒

Universidad Cardenal Herrera Oria CEU ☒

Universidad Abat Oliba CEU ☒

UNIVERSIDAD CEU SAN PABLO 2023-2024

Acciones de ámbito general, en toda la Universidad (campus de Moncloa y Montepríncipe).

NOMBRE DE LA ACCIÓN	BREVE EXPLICACIÓN	VOLUNTARIOS	FECHAS
Ocio inclusivo para personas con discapacidad intelectual .	Salidas con adolescentes o jóvenes con discapacidad intelectual realizando con ellos actividades lúdicas, así como la participación en diferentes talleres. En colaboración con DOWN MADRID y NADIESOLO.	4	Durante el curso académico y en verano.
Apoyo a través del ocio a personas con parálisis cerebral y patologías fines .	Salidas de ocio (lúdicas, culturales, ...) con menores y jóvenes que supone además dar respiro a sus familiares y cuidadores. En colaboración con la F. ANA VALDIVIA.		Durante el curso académico y en verano.
Atención, acompañamiento y apoyo a personas sin hogar .	Desayunos solidarios, rutas de reparto de bocadillos a personas sin hogar creando relaciones que dignifican su situación. Acompañamiento en centros de acogida temporales o de 24 horas. En colaboración con ASOCIACIÓN BOKATAS, PASTORAL UNIVERSITARIA-CÁRITAS MADRID UNIVERSITARIA., COOPERACIÓN INTERNACIONAL ONG.	5	Durante el curso académico y en periodos vacacionales.
Apoyo en comedores sociales .	Apoyo en cocina y comedor a personas sin hogar, en riesgo de exclusión o con escasos recursos. En colaboración con COMEDOR SIERVAS DE JESÚS, MISIONERAS DE LA CARIDAD, COOPERACIÓN INTERNACIONAL ONG y ORDEN DE MALTA.	45	Durante el curso y en periodos vacacionales. También puntual y personal CEU
Apoyo a familias y personas solas sin recursos con alimentos básicos.	Recogida en supermercados de alimentos para familias sin recursos y personas solas con necesidades básicas de alimentos en la UVA DE Vallecas. En colaboración con PICK UP SOLIDARIDAD.	1	Durante el curso
Friday Revolution	Acompañar y apoyo en meriendas a personas sin hogar o familias sin recursos los viernes por la tarde con charla de formación previa. En colaboración con COOPERACIÓN INTERNACIONAL ONG.		Viernes puntuales durante el curso.
Apoyo y acompañamiento en hospitales .	Apoyo y acompañamiento en hospitales a personas enfermas ingresadas o de consultas externas, y sustitución de familiares. Ocio y entretenimiento, escucha activo, con niños hospitalizados o con cáncer. En colaboración con COOPERACIÓN INTERNACIONAL ONG, NADIESOLO, AECC Y FUNDACIÓN JIMÉNEZ DÍAZ.	3	Durante el curso

Apoyo al menor vulnerable a través del programa “Brecha digital”.	Programa presencial y online que trata de romper la brecha digital ocasionada por las diferencias de recursos existentes entre menores. Los voluntarios ayudan con el manejo de herramientas informáticas, redes y apoyo educativo. En colaboración con CÁRITAS		Durante el curso académico.
Apoyo escolar y educación en valores con niños y adolescentes en situación de vulnerabilidad.	Apoyo escolar y educación en valores y hábitos de higiene propiciando una mayor integración. En colaboración con CÁRITAS, FUNDACIÓN SENARA, NADIESOLO.	30	Durante el curso académico.
Apoyo a menores de acogida .	Acompañamiento a menores de acogida (apoyo escolar, salidas de ocio, actividades extraescolares, etc.) En colaboración con F. SOÑAR DESPIERTO		Durante el curso académico.
Campamento solidario para niños ucranianos.	Monitor titulado para niños de familias refugiadas que llevan más de un año en España y hablan español.		6 al 10 de diciembre.
Apoyo a la maternidad. Espacio de Encuentro en hogar materno infantil.	Apoyo a las madres que viven el Hogar Santa Bárbara y ocuparse de los bebés mientras las mamás están en un espacio de formación, talleres e interrelación. En colaboración con CÁRITAS.	3	Durante el curso académico.
Talleres para madres solteras solas embarazadas o con bebés a su cargo y sin recursos.	Talleres para madres que viven en piso tutelado y cuidado de bebés. En colaboración con María Ayuda.		Durante el curso académico.
Apoyo a jóvenes sin red social ni familia en piso de autonomía supervisado o pisos tutelados de menores no acompañados.	Acompañamiento en actividades de entretenimiento, ocio y tiempo libre, talleres (habilidades sociales, resolución de conflictos, etc). fomentando vínculos sanos. En colaboración con CÁRITAS.		Durante el curso académico.
Talleres en centro de día de Mayores San Antonio.	Talleres que estimulan y favorecen la salud física y mental de los mayores que acuden al centro de día San Antonio (pintura, escritura y nuevas tecnologías) En colaboración con SERCADE	3	Durante el curso académico.
Apoyo a mayores en residencias y casas o centros de mayores .	Acompañamiento y escucha activa a mayores solos; paseos, talleres, escucha activa. En colaboración con NADIESOLO, HERMANITAS DE LOS POBRES.	1	Durante el curso académico.
Vivir en Grande. Programa jóvenes acompañantes de intercambio generacional .	Apoyo y acompañamiento a mayores que sufren soledad no deseada. Conversaciones en torno a un tema por grupos. En colaboración con HERMANIDADES DEL TRABAJO.	1	Durante el curso académico.
Apoyo en programa “ Nietos digitales ”.	Programa on line y presencial que ayuda a los mayores, a través de talleres didácticos, a manejarse con las nuevas tecnologías. En		Durante el curso académico.

	colaboración con HERMANDADES DEL TRABAJO		
Hogar residencial.	Acompañar, paseos por el jardín, conversación con mayores con bajos recursos. En colaboración con CÁRITAS.		Durante el curso académico.
Visitas a religiosas mayores.	Visita a residencia donde viven religiosas mayores. En colaboración con SUMMA HUMANITATE Y DECLAUSURA.	1	Durante el curso académico.
Apoyo a la vida monástica y de clausura.	Jornada de un día para analizar y mejorar la venta de productos conventuales.	20	
Escuela de Español. Acompañantes solidarios.	Apoyo en clases de español para inmigrantes. En colaboración con HERMANDADES DEL TRABAJO.	10	Durante el curso académico.
Alfabetización de adultos.	Alfabetización a mujeres con bajo nivel cultural. En colaboración con CÁRITAS.		Durante el curso académico.
Apoyo en rehabilitación de drogodependencias	Apoyo y acompañamiento a varones a partir de 20 años en proceso de rehabilitación de drogodependencias (escucha activa, actividades lúdicas y deporte,...). En colaboración con ASOCIACIÓN HONTANAR.		Durante el curso académico y en verano.
Personas con enfermedad mental grave	Acompañamiento a personas con enfermedad mental grave o psicogeriatría.		Durante el curso académico y en verano.
Samaritanos	Samaritanos es una iniciativa de Pastoral y Voluntariado, que propone a toda la Comunidad San Pablo CEU conocer, de una manera práctica y real, el testimonio y dedicación de la Iglesia en el ámbito social en sus muchas entidades y realidades. Es una oportunidad de acercarse, pararse, y acompañar durante unas horas, a las personas más vulnerables que viven en nuestra ciudad. Abierto a PAS y Profesores, con incipiente y positiva respuesta participativa	Samaritanos Oct - Altius Mercadito solidario (11) - Hermanitas de los pobres (12) Samaritanos Feb - Bocatas 43 - Hermanitas 9 - Altius 14 Samaritanos Marz - Bocatas 32	Puntual: mensual.
Apoyo en el Mercadillo Solidario de la universidad	Ayuda en la preparación del mercadillo solidario de la universidad (ambos campus) así como dar visibilidad, sensibilizar y ayudar a entidades invitadas a través de donativos al adquirir sus productos artesanales o merchandising. En colaboración con entidades que tienen proyectos en España y en otros países.	35 voluntarios y Alumnos, PDI y PAS que colaboraron con la compra de artículos.	6 días durante Noviembre/ diciembre

Campañas de Navidad de recogida de alimentos y otros artículos de primera necesidad.	Ayuda en la logística, difusión y otras tareas que favorecen la participación de toda la comunidad universitaria en nuestra campaña de recogida de alimentos. Voluntarios de apoyo en tareas logísticas y venta de sudaderas CEU para reforzar la campaña a favor de los Hermanos San Juan de Dios-Nuestra Sra. de la Paz y de personas sin hogar atendidas por la Congregación de las Esclavas de la Virgen Dolorosa.	14 Alumnos, PDI y PAS que colaboraron con donativos sudaderas o aportando kilos de ayuda.	Segunda quincena de diciembre
Campañas de donación de sangre en la Universidad	Donación de sangre a través de unidades móviles tanto en el campus de Moncloa como en Montepríncipe. En colaboración con Centro de Transfusiones de CRUZ ROJA.	150 Montepríncipe	Dos campañas al año, una cada semestre
Apoyo en la Campaña Gran Recogida de alimentos en centros de alimentación de Madrid.	Los voluntarios se desplazan a centros de alimentación de Madrid. Animar a la solidaridad para apoyar con la recogida de alimentos que serán destinados a personas sin recursos a través de entidades sociales. En colaboración BANCO DE ALIMENTOS DE MADRID.	No hay datos de seguimiento de todos los voluntarios activos por que hacen la inscripción directamente con banco de alimentos.	Finales mes de Noviembre
Fiesta del voluntariado en la universidad	Ayuda en la tarea de preparación, logística y acogida para este día donde, en torno a una causa solidaria, damos a conocer la labor de nuestros voluntarios y diferentes propuestas de Voluntariado a través de las entidades invitadas con las que colaboramos. En colaboración con entidades que ofrecen voluntariado en Madrid.	Aproximadamente 40 (ambos campus)	16 y 18 abril
Campaña Día de Cuestación contra el Cáncer	Mesa presidenta de mesa y el resto de voluntarios solicitan donativos mediante las huchas mientras informan y sensibilizan sobre la importante labor de aecc y sus proyectos. En colaboración con aecc.	Se estiman 10 Aprox	Día aecc 9 mayo
Campaña Día de Caridad	Apoyo en 8 mesas el Día de la cuestación de Cáritas situadas en la universidad y en otros puntos de Madrid. Presidentas de mesa y el resto de voluntarios solicitan donativos mediante las huchas mientras informan y sensibilizan sobre la importante labor de Cáritas y sus proyectos. En colaboración con CARITAS.	Se estiman 60 Aprox	Día Caritas junio
Campaña de recogida de tapones solidarios	Recogida en la universidad y posterior entrega de tapones solidarios de plástico para apoyar tratamientos médicos y ortopédicos	Alumnos, PDI y PAS que colaboran	Durante el curso

	de alto coste para menores provenientes de familias con escasos recursos. En colaboración con Fundación SEUR.	aportando tapones.	
Testimonio misionero del P. Gaetán	Sensibilizar sobre la importante labor de los misioneros, y testimonio campos de refugiados y genocidio de Ruanda.	60	
Tánger	Semana de voluntariado con alumnos y empleados CEU. Servicio en Misioneras de la Caridad, Franciscanos, Franciscanos de la Cruz Blanca, I. Jesús María, Franciscanas de María.	16 alumnos y 7 empleados, en unión con UCH	24-31 enero

UNIVERSIDAD CARDENAL HERRERA ORIA CEU 2023 - 2024

NOMBRE DE LA ACCIÓN	BREVE EXPLICACIÓN	VOLUNTARIOS	FECHAS
Visitas a residencias, apoyo a mayores	Los alumnos visitan la Residencia de personas mayores dependientes San Luis de Moncada y colaboran de manera muy estrecha y eficaz con la Fundación SIQUEM-MAIDES con la impartición de talleres. Además, ofrecen sesiones de entrenamiento a los discapacitados psíquicos y físicos en nuestras instalaciones deportivas del CEU con alumnos voluntarios de Enfermería y de Fisioterapia. Fundación SIQUEM-MAIDES	25	Prevista para todo el curso.
Asistencia y colaboración con la Residencia del Cottolengo	Alumnas de Enfermería ayudan en la Residencia del Cottolengo del Padre Alegre de Valencia. Acompañan a los internos. Ayudan en el comedor y otras tareas diarias. Residencia del Cottolengo del Padre Alegre	20	Prevista para todo el curso
Acompañamientos de mayores	Con las personas mayores, la mayoría ancianos, que solicitaba la acción de acompañamiento desde el Servicio Social del Ayuntamiento de Alfara del Patriarca de Valencia.	10	Todo el curso
Apoyo de clases a niños en riesgo de exclusión	Con niños del Alfara del Patriarca en Valencia, que se encuentran en situación de necesidad por riesgo de exclusión. Apoyo para realizar deberes escolares. Talleres de Higiene bucodental	10	Todo el curso,
Campaña de "La despensa"	Recogida de alimentos y objetos de higiene personal. Se reparten a través de Cáritas y las parroquias. Ahora se destina a los necesitados en Ucrania.	Abierto a todos los alumnos y PDI y PAS de Universidad	Todo el curso.
Campaña de Navidad	Recogida de alimentos y de productos de higiene y de limpieza en los tres centros de la UCH-CEU: Valencia, Castellón y Elche.	Abierto a todos los alumnos y PDI y PAS de Universidad	Semana antes de las vacaciones de Navidad.
Apoyo escolar a adultos y niños "Proyecto HANA"	Acompañamiento integral a toda la unidad familiar: talleres de costura +	20	Segundo cuatrimestre:

	alfabetización (para adultos) y apoyo escolar + actividades de ocio (para niños, niñas y adolescentes). Obra Social santa Genoveva. Cáritas Arcipestrazgo San Miguel de Soternes en Valencia.		miércoles y viernes de 17.30 a 19.00.
“Haz visible”	En el Día de la Mujer, 8 de marzo, se organizan actos con recaudación solidaria.	30	8 de marzo
“Por una buena obra”	La recaudación de la representación de la obra de tetro escrita y representada por alumnos CEU, al final de curso, se destina para fines solidarios	45	Última semana de mayo.
“Gala Solidaria Educación”	Grados de Educación Infantil y Educación Primaria de la UCH-CEU organizan una gala con el fin de recaudar fondos para las misiones solidarias de la UCH-CEU.	50	Última semana de abril
Peregrinación a Lourdes	Alumnado cualificado del Grado de Enfermería acompaña a enfermos en la peregrinación a Lourdes.	10	Mes de julio.
Proyecto Ciberaula Hospital Clínico de Valencia	Acompañamiento a niños enfermos e ingresados en el Hospital Clínico de Valencia que están solos durante la tarde. Alumnado del Grado de Enfermería de la UCH-CEU.	15	Todo el curso.
Acompañamiento en asilo de Santa Mónica	Acompañamiento a ancianos del asilo de Santa Mónica de Valencia.	15	Todo el curso.
“CEU-Muévete”	Alumnos de los Grados de Enfermería y Fisioterapia ayudan a realizar ejercicio a personas con discapacidad en las instalaciones deportivas de la UCH-CEU.	10	Una hora los miércoles y viernes de todo el curso.
<i>NutriAcción CEU</i>	Es un grupo de trabajo integrado por profesores, alumnos y antiguos alumnos de la UCH-CEU. Ven la alimentación como el camino para mejorar la calidad de vida y la salud de grupos de población en riesgo. Colaboramos con diferentes entidades y organizaciones, tanto en la Comunidad Valenciana como en países en desarrollo de África (Kenia, Senegal, Etiopía, Mallawi, Sudáfrica...). Nuestra contribución es diseñar un plan de alimentación saludable, sostenible y adaptado a las características y recursos de cada proyecto.	25	Todo el curso.
Proyecto Ágape	Labor de evangelización y misión de enfermería y odontología en la selva amazónica de Perú.	6	Dos semanas del mes de marzo. Viaje de prospección del capellán con profesoras de la UCH-CEU y dos alumnos UCH-CEU.
Proyecto Tánger	Diez alumnos del Grado de Enfermería colaborarán con los Hermanos Franciscanos de la Cruz	20	Primera semana de mayo

	Blanca que atienden a personas con discapacidad y con las Misioneras de la Caridad que ayudan a niños de la calle y a madres solteras. Diez alumnos del Grado de Educación ayudarán en el Instituto de Jesús y María y en las Hermanas Franciscanas de María.		
Vets for Africa	Comunidad Misionera de San Pablo Apóstol (Malawi), el objetivo del proyecto es lograr unas mejores condiciones de salud y bienestar animal para abastecer mejor a la población humana. Se han llevado a cabo actividades como controles de salud al ganado y vacunas; además del control de la convivencia de los animales en grupo. Campañas de desparasitación de 5000 cabras y 3000 vacas, de inseminación artificial de vacas y de cabras, jornadas de formación en el manejo y producción de rumiantes; además del control de la convivencia de los animales en grupo. También se realiza una labor educativa de la población a cargo de profesorado de la UCH-CEU.	50	Mes de junio o de julio, pendiente de los datos
Medipinas	Voluntariado médico- quirúrgico en Camarines Sur (Lagonoy) y en Masbate. En colaboración con el <i>Philippine General Hospital</i> y las Siervas de María. El objetivo es tratar las patologías mamarias de mujeres sin recursos. Entre las actividades que se han realizado se podría destacar el tratamiento médico quirúrgico de estas patologías desde historia clínica, ecografías, cirugías y la atención a la población desfavorecida sin acceso a servicios sanitarios.	10	Anual. Se está preparando la misión para reiniciar el proyecto en el curso 24/25.

UNIVERSIDAD CARDENAL HERRERA ORIA CEU. CENTRO DE CASTELLÓN

NOMBRE DE LA ACCIÓN	BREVE EXPLICACIÓN	VOLUNTARIOS	FECHAS
Campaña de Navidad	Recogida de alimentos y entrega al centro de Hermanas de la Caridad	PDI y PAS de Universidad 2	Semana antes de las vacaciones de Navidad.
Cajas de Navidad	Entrega de x cajas de Navidad a las Hermanas de la Caridad, procedentes de las cajas regalo de los empleados.	Profesorado CEU UCH 1	Semana posterior a Navidad
VIII Marcha contra el Cáncer	Marcha solidaria contra el Cáncer. Colaboración institucional y participación de alumnos.	PDI, PAS, Alumnos CEU UCH 20	Enero
Recogida de material escolar	Recogida de material escolar para misión solidaria en Kenia, con la organización Amealáfrica	PDI, PAS, Alumnos CEU UCH. 3	Enero-Junio

Jornada Pixel	Jornada organizada por CC. De la salud en la que distintas asociaciones de enfermos presentan su trabajo e importancia al alumnado CEU. Hay alumnos que posteriormente se acercan a colaborar con dichas asociaciones. Noticia del curso pasado. https://medios.uchceu.es/actualidad-ceu/proyecto-pixel-aprender-escuchando-a-sus-futuros-pacientes/	PDI, PAS, Alumnos. 200	29 Febrero
"Haz visible"	En el Día de la Mujer, 8 de marzo, se organizan actos con recaudación solidaria.	PDI, PAS, Alumnos. 500	8 de marzo
Conferencia	Alumnas que el curso pasado estuvieron con Ameáfrica en Kenia relatarán su experiencia de voluntariado	Alumnos	Mayo
Acompañamiento	Acompañamiento a niños y adolescentes con autismo, con TEACAST	Alumnos y PDI 5	Todos los sábados
Acompañamiento	Acompañamiento en una jornada especial, con TEACAST	Alumnos y PDI 30	2 Abril

UNIVERSIDAD ABAT OLIBA CEU 2023 - 2024

NOMBRE DE LA ACCIÓN	BREVE EXPLICACIÓN	VOLUNTARIOS	FECHAS/ CALENDARIO
Familias que ayudan a familias	Acompañamiento de inmigrantes en la Parroquia de Santa Ana. Reparto de comida, repaso escolar, apoyo psicológico. Parroquia de Santa Ana	30 estudiantes 4 profesores	Todo el año Curso completo
Acompaña a un abuelo	Acompañamiento a personas mayores que se encuentran en residencias ASTE	7 estudiantes	Septiembre/Junio Curso completo
Formación a inmigrantes	Clases de idiomas para personas inmigrantes Trinijove	2 profesores 1 PAS	Septiembre/Junio Curso completo
Tu amigo invisible	Envío de postales navideñas a personas mayores que se encuentran en residencias ASTE	70 estudiantes 10 profesores 11 PAS	1 al 23 de diciembre Campaña puntual
Recogida de alimentos	Campaña navideña de recogida de alimentos Cáritas	Comunidad Universitaria	1 al 23 de diciembre Campaña puntual
Mercadillo solidario navideño	Venta de artículos de ONGs en la Universidad	Comunidad Universitaria	17 al 20 de diciembre Campaña puntual
Mercadillo solidario de Sant Jordi	Venta de artículos de ONGs en la Universidad	Comunidad Universitaria	23 de abril Campaña anual
Recogida de rollos de cocina y rollos de papel higiénico,	Para la fundación AIS, ayuda a personas con discapacidad funcional que fabrican artículos con estos materiales	Comunidad Universitaria	Campaña anual
Reciclaje de plástico y papel	Se realiza a través de la empresa de inserción Trinijove que trabaja con jóvenes en exclusión social	Comunidad universitaria	Todo el año

Recogida de ropa para la gente sin hogar	Destinada a personas sin hogar de las parroquias de Santa Ana y San Gregorio Taumaturgo	30 estudiantes 4 profesores	Todo el año Curso completo
Recogida de juguetes nuevos	Juguetes nuevos para niños de entre tres y doce años, que se destinarán al Centro Sant Martí. Este centro está ubicado en el barrio de La Verneda y La Pau, y atiende a familias en situación social y económica vulnerable	Comunidad Universitaria	Mes de diciembre Campaña de Navidad
Semana de la transformación Social	Conferencias en los diferentes grados para acercar a los estudiantes a las realidades que transforman la sociedad	Estudiantes de los diferentes grados de la Universidad	8 al 11 de mayo de 2023
Campaña de recogida de juguetes, organizada por la Asociación Barcelona Forum District y Fundación Trinijove	Campaña cuyo objetivo es lograr que los cuarenta niños del Centro Abierto Neus Puig, de la Fundación Trinijove, puedan ver cumplido el deseo que cada uno de ellos pedirá en su carta a los Reyes Magos.	Comunidad universitaria	Mes de diciembre Campaña de Navidad



*Universitat
Abat Oliba CEU*

Memoria de Universidad Saludable

Elena Ardiaca Rodellar

Delegada del Rector en materia de “Universidad Saludable”

1- Universidad Saludable UAO CEU

Dotar a la universidad de un ambiente laboral saludable resulta esencial en la mejora de la salud de nuestra comunidad universitaria, pero además mejora la productividad, la motivación laboral, la satisfacción en el trabajo y la calidad de vida en general.

El Consejo de Gobierno, en sesión celebrada el 12 de noviembre de 2010, aprobó convertir a nuestra Universidad en “Universidad Saludable”.

A principios del año 2008, desde el “servicio de Deportes de la UAO CEU se empezó a trabajar en buscar las bases y métodos para convertirnos en “Universidad Saludable”.

En Diciembre de 2010, la REUS (Red Española de Universidades Saludables) y el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad aprobaron nuestro proyecto y nos nombraron miembro de pleno derecho.

De este modo, nos convertimos en la primera Universidad privada catalana y española en acreditarnos como “Universidad Saludable”

El Consejo de Gobierno de nuestra Universidad se comprometió a constituir un equipo de trabajo, destinando los recursos necesarios para que el proyecto fructificase.

A través de la REUS (Red Española de universidades Saludables) se ha firmado un acuerdo marco con el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad para la firma del convenio marco entre la CRUE, el Ministerio de Educación y el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

A raíz de nuestra inclusión en esta Red, hemos entrado a formar parte de varias comisiones de investigación:

- Hábitos saludables en materia de actividad física en la REUS (Red Española)
- Grupo Auditoría de la US CAT (Red Catalana)
- Grupo Hábitos de salud de la US CAT (Red Catalana)

Desde todas las entidades de “salud pública” se ha pedido vincular el “Campus de excelencia” a la “Universidad Saludable”

2 - Actividad física y salud

Está claramente demostrado que el sedentarismo contribuye al desarrollo de numerosas enfermedades crónicas, mientras que llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios biopsicosociales.

Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), la salud se puede definir como “el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedades”

A través del ejercicio físico se busca el estado de bienestar que nos acerque al concepto individual de salud como eje primordial de nuestra calidad de vida.

Según diversos estudios realizados, parece que existe una correlación entre la práctica de actividad física y la esperanza de vida. El cuerpo humano ha sido diseñado para moverse.

Actividad física es aquel movimiento corporal generado por los músculos que requiere un gasto energético. A través de la actividad física programada, estructurada y repetitiva se alcanza un óptimo estado de forma.

El Dr. K. H. Cooper define el ejercicio físico como “**el método para poner más años en su vida y más vida en sus años**”

3 - Beneficios de la Actividad física

Los beneficios que nos puede proporcionar llevar una vida físicamente activa son innumerables, entre ellos se pueden citar los siguientes:

- Ayuda a mantener e incrementar la fuerza y resistencia muscular.
- Disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.
- Previene y/o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial.
- Disminuye los valores en hipertensos.
- Reduce los triglicéridos.
- Aumenta el colesterol HDL.
- Mejora la digestión y regula el tránsito intestinal.
- Mejora la regulación de la glucemia y disminuye el riesgo de padecer diabetes.
- Disminuye el riesgo de parecer ciertos tipos de cáncer.
- Ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones.
- Mejora la imagen personal y la autoestima.

4 - La Universidad como promotora de hábitos saludables

Gran parte de los Servicios de Deportes de las Universidades se ocupan y preocupan del deporte en su faceta competitiva.

La gran mayoría no tiene ningún programa que prime otros aspectos de la actividad física y deportiva. Desde finales del siglo pasado se están dando tímidos pasos para ampliar el horizonte de los servicios prestados desde las áreas deportivas de las Universidades.

De las distintas experiencias relacionadas con universidades Saludables, la mayoría se han desarrollado bajo el auspicio de la Organización Panamericana de Salud (OPS) en países como México, Chile, Colombia, Venezuela, Perú, Cuba, USA y Canadá. En Europa, la primera Conferencia Internacional sobre Universidades Promotoras de salud se celebró en Lancaster en 1996

Desde la Red de Universidades Promotoras de la Salud se propone:

- Integrar en la estructura, procesos y cultura universitaria, un compromiso hacia la salud y el bienestar.
- Desarrollar el potencial de la Universidad como agente promotor de la salud en la comunidad.
- Promover la salud y la calidad de vida del alumnado, profesorado, personal de Administración y servicios y de la comunidad en general

Así, desde algunas Universidades se están poniendo en marcha programas de salud integral dirigidos a toda la comunidad universitaria. Se busca apoyar el desarrollo de estilos de vida saludable en un ambiente de trabajo armonioso, y así alcanzar una vida productiva, gratificante y saludable.

Nuestro actual estilo de vida aumenta el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles. Los aspectos socioeconómicos y medioambientales, además del consumismo, el desarrollo tecnológico, etc., han creado las condiciones idóneas para crear nuevos hábitos de vida no saludable en los que crece el sedentarismo y la obesidad.

Basándome en que la salud se construye en el “día a día” de cada persona, considero que, la Universidad como centro de trabajo y recreo, debe ser la gran promotora de hábitos saludables entre los integrantes de la comunidad universitaria, Sólo con unas acciones planificadas para el fomento de la salud se conseguirá una buena calidad de vida.

El objetivo del proyecto es investigar y evaluar cuáles son los hábitos en las distintas parcelas de la Comunidad universitaria a fin de conseguir un espacio que promueva la salud, bienestar y calidad de vida,

El grupo más numeroso es el de jóvenes universitarios que, dependiendo de distintos factores, se decantarán por un estilo de vida saludable o perjudicial para la salud. El profesorado y el personal de administración y servicios, además de cubrir sus

necesidades propias en materia de salud, pueden ser agentes con influencia directa en el alumnado.

Se están pasando encuestas a los diferentes colectivos universitarios para profundizar sobre la situación de salud de la Comunidad universitaria y los aspectos psicosociales que influyen sobre la misma.

A partir de aquí se crearán programas para que las personas sean capaces de gestar su propia salud a través de la participación activa en distintos programas de promoción de la salud en el ámbito universitario.

Estos programas se realizarán de forma intersectorial, abordando sobre todo las directrices en materia de actividad física para la salud, sin olvidar la alimentación, el alcohol, el tabaco...etc. Todo ello a partir del análisis de los factores psicosociales y ambientales que inciden en la salud.

La promoción de la salud tiene como objetivo que la persona sea capaz de alcanzar un EQUILIBRO SALUDABLE, ya que cada persona es responsable de su propio bienestar.

La salud debe ser trabajada desde su triple dimensión biológica, psicológica y social. La idea es promover la salud desde un sentido holista o integrado. Se evita sobredimensionar la visión biológica frente a la psicológica o la social.

5 - Programa de Universidad Saludable

Las distintas Universidades con programas específicos proponen los siguientes aspectos a tratar:

- Actividad Física
- Nutrición
- Tabaco, Alcohol y otras drogas
- Controles periódicos de salud
- Equilibrio emocional
- Horarios racionales (descanso y sueño)
- Conducta sexual
- Vínculos afectivos
- Trabajo y realización profesional
- Tráfico, conducción y actividades de riesgo
- Asociacionismo y participación ciudadana

Desde el Servicio de deportes y su programa de Universidad saludable se pretende:

- Analizar los servicios relacionados con la promoción de la salud en la Universidad y la situación actual de los diferentes colectivos.
- Mejorar la calidad de vida y salud del Personal Docente e Investigador, el Personal de Administración y servicios y Alumnado actuando desde dentro.
- Implementar diseños curriculares que de forma transversal traten temas de Promoción de la Salud, tanto a nivel académico como de investigación.
- Crear un programa para formar, informar y educar a los diferentes estamentos de la comunidad universitaria, en el desarrollo de estilos de vidas más sana y saludables, a fin de que se hagan responsables de su salud psicobiosocial.

6 - Propuestas de la OMS (Organización Mundial de la Salud)

Según la propuesta de la OMS las Universidades deben intervenir de forma continuada en la mejora y el mantenimiento de la salud en su comunidad educativa (Alumnos, PAS y PDI):

- Crear ambientes y entornos saludables.
- Facilitar un ambiente psicosocial armónico y estimulante
- Ganar salud positiva biopsicosocial y prevenir enfermedades en los miembros de la comunidad universitaria

7 - Objetivos de la REUS (Red Española de Universidades Saludables)

Desde la REUS (Red Española de Universidades Saludables) se pretende:

- Implantar entornos vitales que promuevan la salud de toda la Comunidad Universitaria, potenciar la participación internacional y favorecer el intercambio de experiencias en Promoción de la salud
- Incorporar en los planes de estudio universitarios la promoción de la salud a nivel de grado y posgrado.
- Incentivar la investigación en promoción de salud
- Fomentar la participación y la colaboración entre los organismos de salud pública, las instituciones comunitarias y las Universidades.
- Ampliar la oferta de servicios y actividades dirigidos a aumentar el potencial de salud de la Comunidad Universitaria.
- Consensuar líneas estratégicas y de trabajo para llevar a cabo un proyecto de universidad promotora de salud.
- Posibilitar la elaboración y el desarrollo de proyectos comunes en las líneas estratégicas de la Red.
- Fomentar la oferta de servicios y actividades dirigidos a promocionar la salud de la Comunidad Universitaria.

En 1986, la Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud establecía la premisa de promocionar la salud con “la creación de entornos que apoyen la salud”.

Los entornos son los lugares y contextos sociales donde las personas desarrollan actividades diarias y en el cual interactúan factores ambientales, organizativos y personales que afectan a la salud y el bienestar de los que viven, trabajan y aprenden en él.

Como constata la REUS en sus “principios y objetivos” La universidad reúne varias de las características de estos entornos; por un lado, es un centro de trabajo, por otro es un centro educativo y, además, es una institución de especial relevancia en tanto que investiga y garantiza el avance de nuestra sociedad a través de la formación de los cuadros del futuro.

La universidad no es ajena al valor salud y desde hace tiempo, forma profesionales relacionados con la salud y sus determinantes con gran efectividad. No obstante, ha llegado el momento de profundizar en una Universidad que, cumpliendo con sus principales misiones, es también capaz de iniciar, en su propio seno, en mayor profundidad, un proceso de creación de salud para la comunidad universitaria y la sociedad en su conjunto.

8 - Programas de Actividad física saludable no competitiva

Son programas de mantenimiento, recuperación y fomento de la salud dirigidos a la comunidad universitaria a través de la mejora de la condición física. Gracias al influjo del deporte de competición, la mayoría de la población está muy concienciada de los efectos beneficiosos de la actividad física.

Así, deberemos diferenciar entre la búsqueda del máximo rendimiento y la práctica deportiva en la que prime la cooperación sobre la competencia.

En estos programas se englobarán todas las prácticas deportivas que contribuyan al fomento de hábitos de vida saludable permanentes.

No obstante, deberemos tener en cuenta diferentes factores de riesgo como pueden ser la sobrecarga académica o laboral, la falta de tiempo y oportunidades para practicar ejercicio físico y la exagerada percepción de buena salud por parte de los más jóvenes.

El mantenimiento y fomento de competencias de vida saludable debe ser para toda la vida y debe tener en cuenta los fenómenos de adaptación biológica regidos por los principios del entrenamiento. Aunque el objetivo final no sea el máximo rendimiento, estos principios nos servirán para que el trabajo sea lo más coherente respecto a las características de la persona practicante.

Dependiendo de cada persona, grupo de edad y actividad, se buscará la mejora y el mantenimiento de varias cualidades como la resistencia aeróbica, la coordinación, la flexibilidad y la fuerza resistencia,

Con la implementación de los programas de actividad física para la salud, se logrará mantener en forma a la persona practicante, dándole la posibilidad de gozar de una vida más larga y placentera.

Generaremos ambientes que promuevan estilos de vida más activos y aporten beneficios en el rendimiento académico y laboral. Conseguiremos alejar diversas enfermedades y obtener más energía, reduciendo el estrés y la ansiedad. En resumen, realizando actividad física de forma sistemática, llegaremos a mejorar la calidad de vida y la autoestima de la persona.

El aumento en actividad física beneficiará a todos los estamentos de la Comunidad Universitaria. La mayoría de las personas pueden empezar un programa de ejercicios moderados que aumenten los latidos del corazón y muevan grandes grupos musculares. Se deberá escoger una actividad atractiva para el individuo de cara a trabajar la resistencia aeróbica y la tonificación muscular general.

La actividad física deberá formar parte de nuestro proyecto de vida. Decidir subir por las escaleras en vez de usar el ascensor o caminar en vez de utilizar el coche son buenas maneras de aumentar el nivel de actividad diario. Necesitamos motivar al individuo a introducir estas actividades dentro de sus hábitos cotidianos.

Además, desde las Universidades se deberá mejorar el conocimiento sobre la actividad física a través de todos los medios disponibles y reforzar la vida activa

fomentando diversas competencias en actividades formativo-recreativas promoviendo alguna de estas actividades:

- Deportes individuales y colectivos con predominio aeróbico.
- Programas de acondicionamiento físico.
- Caminatas a buen ritmo o carreras a paso moderado.
- Excursionismo
- Deportes de aventura
- Natación
- Salidas en bicicleta
- Baile
- Vela
- Etc.

El objetivo final será que cada individuo construya su estilo de vida saludable teniendo como eje imprescindible la actividad física diaria.

Ya nadie duda de que el nivel de actividad física esté muy relacionado con la calidad de vida y la salud y que, para mantener un buen estado de salud, la práctica del ejercicio de manera esporádica no basta.

Esta práctica deberá ir acompañada de un paulatino abandono de los hábitos perjudiciales a favor de los saludables de cara a alcanzar el bienestar general (buena praxis alimentaria, ausencia de elementos tóxicos para nuestra salud, etc.)

Será necesario el establecimiento de objetivos, metas e indicadores de cara a la creación y diseño de los programas y a su posterior evaluación.

Según diversos estudios, se considera como sedentaria una persona que realiza menos de 30 minutos de actividad física moderada al menos tres veces por semana.

Así como la Universidad reúne todas las características como agente promotor de la salud, la actividad física engloba todos los principios que rigen la mejora biopsicosocial del individuo. A través del ejercicio, nos inclinaremos hacia unos estilos de vida que nos acompañarán el resto de nuestras vidas.

En definitiva, además de todo lo mencionado anteriormente, la implantación de programas de ejercicio físico no competitivo nos ayudará a conseguir universidades más solidarias, sostenibles y saludables.

A modo de información, se adjuntan dos presentaciones realizadas dentro de nuestro proyecto de Universidad saludable sobre “Actividad física y salud” y sobre “Alimentación Saludable.

9 - Universidad saludable desde el Servicio de deportes UAO CEU

- Las Universidades deben cumplir su papel como agentes promotores de salud y bienestar, construyendo ambientes físicos, psíquicos y sociales que influyan en mejorar la calidad de vida de la comunidad universitaria.
- Estas instituciones de Educación Superior tienen características especiales de gran importancia y trascendencia por tratarse de universidades que educan, investigan e innovan.
- Se está poniendo en boga el concepto de “Universidad saludable” o Universidad que promueve la salud a través de su proyecto educativo y laboral, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan y, a la vez, formarlos para que actúen como modelos o promotores de conductas saludables en la sociedad en general.
- El tema estratégico que nos ocupará será el de la Actividad Física. Así. Se deberá generar desde la universidad saludable ambientes y condiciones que promuevan estilos de vida activos, reconociendo que, no sólo previenen enfermedades, sino que, además, aportan beneficios en el rendimiento académico, de orden psicológico, de prevención del consumo de tabaco, alcohol y drogas y de mejora de las relaciones interpersonales.
- En nuestra Universidad, una gran parte de la comunidad es sedentaria. El sedentarismo en los estudiantes va creciendo a medida que avanzan en sus estudios. Por ello la actividad física debe formar parte de la formación integral de un profesional. La vida saludable disminuye el estrés y redundan en un mejor desempeño profesional.

10 - Actuaciones UAO CEU en el marco de la Universidad Saludable

- Clases de Pilates para PAS y PDI
- Clases de pádel para PAS y PDI
- Actividades dirigidas para PAS y PDI
- Caminatas UAO (podómetro)
- Nordic walking (caminatas con bastones)
- Clases de Aikido y defensa personal para alumnos, PAS y PDI
- Blog sobre Actividad física y salud actualizado con noticias dentro del Servei d'esports
- Acciones informativas sobre "Alimentación saludable".
- Acciones informativas sobre "Actividad física y salud"
- Sesiones monográficas sobre diferentes temas.
- Mesas de ping-pong anti vandálicas para actividades lúdico-recreativas y campeonatos de alumnos, PAS y PDI.
- Partidos de fútbol amistosos PAS-PDI alumnos y entrenamientos no competitivos de voleibol, rugby, baloncesto y fútbol.
- Distribución por los diferentes despachos, de forma rotatoria, de "pedalos" para realizar ejercicios de brazos y piernas desde el lugar de trabajo.
- Grupos de trabajo de la Xarxa Catalana y de la Red Española de Universidades Saludables.
- Grupos de trabajo de la Red Española de Universidades saludables (REUS)
- Grupos de Trabajo del Plan Estratégico de deporte universitario en materia de actividad física en el marco de la universidad saludable.
- Control, por parte de un Quiropráctico, de los participantes en el programa de salud a fin de diagnosticar, tratar y prevenir las alteraciones del sistema músculo-esquelético, los desórdenes del sistema nervioso y de la salud en general.
- Implementación de un programa de control para alumnos, PAS y PDI donde se responde a una encuesta sobre hábitos de salud y se miden diferentes parámetros mediante una báscula de impedancia:
 - Peso.
 - Estatura.
 - Cintura.
 - Cadera.
 - Grasa corporal.
 - Masa muscular.
 - Grasa visceral.
 - Agua corporal
 - Masa ósea.
 - Edad metabólica.

Conclusiones

Desde el “Pla Estratègic de l’esport universitari” (PEEUC) puesto en marcha por la Generalitat de Catalunya y las doce universidades catalanas (ECU), se ha conseguido trabajar conjuntamente en cuatro diferentes ámbitos:

Ámbito 1: Oferta de actividades físico-deportivas (UAB, UVic, UAO)

Ámbito 2: Organización y recursos. Modelos de gestión y RRHH (URV, UPF, UDL)

Ámbito 3: Organización y recursos materiales y económicos. (UB, UIC, URL)

Ámbito 4: Medios de comunicación y Redes Sociales (UPC, UdG, UOC)

Nuestra Universidad escogió el primer ámbito y presentó su programa de actividad física saludable y las intervenciones realizadas en la UAO CEU a fin de concienciar a la comunidad educativa de la necesidad de adoptar hábitos saludables de por vida.

La implementación de estas intervenciones redunda en diversos factores:

1. Incremento de la Actividad física cotidiana
2. Menor tasa de absentismo.
3. Aumento de la productividad.
4. Pequeño descenso del peso.
5. Pequeño descenso del IMC (Índice de Masa Corporal)
6. Mayor tendencia a la alimentación saludable.
7. Menor auto-reporte de estrés laboral.
8. Aumento de la autopercepción positiva.
9. Mejores parámetros lipídicos.

Nuestra comunidad universitaria ha participado en caminatas a diferentes horas del día, clases de Pilates dos mediodías a la semana, entrenos y campeonatos de pádel y fútbol y han utilizado las mesas de ping-pong masivamente.

Por otro lado, el programa de control de hábitos saludables ha resultado un éxito. Ya han pasado por nuestro laboratorio más de 30 PAS y PDI y los alumnos de segundo y tercer curso del Grado de Educación Infantil y Primaria.

Tras la recogida de datos y su posterior evaluación se informa cada uno de los participantes de su estado de salud y se dan una serie de recomendaciones sobre actividad física saludable y alimentación sana.

El parámetro de edad metabólica que nos facilita la báscula de impedancia nos ha sido de gran ayuda para concienciar a los integrantes de nuestra comunidad universitaria de la necesidad imperiosa de aprender a cuidarse.

En cuanto a los resultados de la edad metabólica en referencia a la grasa visceral de cada persona nos hemos encontrado con diferencias de edad de 1 a 15 años respecto a la edad biológica.

Los que han conseguido rebajar su edad, que todo hay que decirlo son los menos, están encantados, pero los que han sumado años a su edad real ya han empezado a corregir hábitos. Hay diversos casos en los que se ha empezado a trabajar de forma urgente, con especial hincapié a los que han sumado 15 años a su último cumpleaños.

Bibliografía relacionada y de interés

- <http://iuhpe.org/>
- <http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/glosario/yakarta.htm>
- http://www.urjc.es/comunidad_universitaria/universidad_saludable/programa_saludable.html
- <http://www.ucm.es/info/ucmp/cont/descargas/documento25993.pdf>
- http://www.who.int/healthpromotion/conferences/6gchp/BCHP_es.pdf
- <http://www.ncl.ac.uk/ihs/>
- http://www.inta.cl/materialEducativo/guia_universidades_saludables2006.pdf
- http://www.unavarra.es/servicio/accion_social/universidad_saludable.htm
- <http://www.consortio.edu.pe/admin/noticias/archivos/simposioprog.pdf>
- http://www.uclan.ac.uk/information/uclan/healthy_university/index.php
- http://www.uk-universities.net/Colleges/Programs/Public_Health.html
- <http://www.physical.utoronto.ca/>
- http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0012/101640/E60163.pdf
- http://ec.europa.eu/health/ph_projects/promotion_project_thematic_en.htm
- <http://www.enwhp.org/publications.html>
- sipes.msc.es/
- <http://www.puc.cl/ucsaludable>
- <http://www.redupra.cl>
- <http://www2.udec.cl/~saludfam/>
- <http://www.redups.cl>
- <http://www.minsal.cl>
- ALBALA C., OLIVARES S., VIO F. Editores. Bases, prioridades y desafíos de la promoción de la salud. Santiago de Chile, 2004
- LANGE I., CONTRERAS A, MUÑOZ M. VIAL B. Congreso “Construyendo Universidades Saludables” Informa final. Revista Horizonte de Enfermería 15. 81-88 (2002)
- TSOUROS A., DOWDING G. THOMPSON, J DOORIS, M. Eds. Health Promoting Universities, WHO Regional Office for Europe. Copenhagen, Denmark 2001: