

## Educación para la salud en Educación Superior: Tendencias y retos

ROSA MARTHA MEDA L.\*<sup>a</sup>, FABIOLA DE SANTOS A.\*<sup>b</sup>, ANDRÉS PALOMERA Ch.\*<sup>c</sup> y RAFAELA DEL TORO A.\*<sup>d</sup>

### RESUMEN

Entre los propósitos de las instituciones educativas están la implementación de programas para promover y proteger la salud de su comunidad; crear ambientes de vida, de aprendizaje, y de trabajo conducentes a la salud; proteger el ambiente y promover el desarrollo humano sostenible; impulsar la promoción de la salud en la enseñanza y en la investigación; y fomentar las conductas de auto-cuidado de la salud. Se presenta una visión general de las estrategias implementadas para la promoción de la salud en educación superior y específicamente la experiencia de la Universidad de Guadalajara que inicia con el primer programa de universidad saludable en el año 2000 en el Centro Universitario del Sur, y en el 2004 en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Se describen algunas de las acciones para la prevención y promoción de la salud en la comunidad universitaria. **Programa Universidad Libre de Humo de Tabaco**, permitirá proteger la salud de la comunidad universitaria, evitando su exposición al aire contaminado por humo de tabaco, creando normas en relación a espacios destinados para fumadores, al fomentar la norma social de no fumar y facilitar el abandono a la dependencia del tabaco; **El Programa Eco-CUCS**, invita a los universitarios a desarrollar estrategias de preservación ecológica, a fomentar la conciencia de su entorno social y de convertirse en co-responsables con el equilibrio del medio; **Programa de Actividad Física y Salud**, para el desarrollo de hábitos saludables incorporando la actividad física y la recreación a los modos de vida de los universitarios incidiendo en un cambio de actitudes, conductas, patrones y hábitos nocivos para la salud; y **Programa Alimentación saludable en el CUCS**, promueve los beneficios de una alimentación saludable y concientiza sobre su influencia en el bienestar físico, mental y emocional, en los miembros de la comunidad.

**Palabras clave:** Promoción de la Salud, Educación para la salud, Salud pública, Educación Superior.

### SUMMARY

#### Educate for health in higher education: Trends and challenges

One of the purposes of educational institutions is the implementation of programs to promote and protect health in their community members; as well as to create environments of life, learning and work conducive to health; protect the environment and promote sustainable human development; encourage the promotion of health education and research; and promote the behaviors of health self care. This document presents an overview of the strategies implemented for health promotion in higher education and specifically the experience of the University of Guadalajara which starts with the first program of healthy University in 2000 at University Campus of the South, and in 2004 at the University Campus of Health Sciences. Some of the Community actions for the health prevention and promotion at the academic community are described. Some of the current programs are: Smoke Free University Program, which will serve to protect the community health, avoiding their exposure to tobacco smoke polluted air, creating rules about tobacco free zones, to encourage the social rule of not smoking, and help in the eradication of tobacco smoking dependence; Eco-CUCS Program invites students to develop educational strategies of ecological preservation, as well as promote awareness of their social environment and become co-responsible with the balance of the environment under the sustainable development plan; Physical Activity and Health Program, which

Recibido: el 25/11/11, Aceptado: el 10/03/12.

\* Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara, Guadalajara, México.

a Psicóloga, PhD. Ciencias de la Salud.

b Psicóloga, Mg. Psicología de la Salud.

c Psicólogo, Mg. Psicología Educativa.

d Cirujano Dentista, Mg. Ciencias Médicas.

aim is to develop healthy habits by incorporating physical activity and recreation into the community member's life style, influencing a change in attitudes, behaviors, patterns and harmful habits to health. The CUCS Healthy Food Program, promotes the benefits of a healthy diet and gives awareness about its influence on the physical, mental and emotional well-being, in the members of the University community of the University Campus of Health Sciences.

**Key words:** Health Promotion; Health Education; Public Health; Education, Professional.

## SALUD Y ENFERMEDAD, CONCEPTUALIZACIÓN

En cuanto al concepto de salud, resulta de poca utilidad su definición como «ausencia de enfermedad». Esta definición negativa es poco operativa al obligarnos a diferenciar entre lo «normal» y lo «patológico» (diferencia que no siempre es posible y que está afectada por el concepto de normalidad variable con el tiempo). Además la principal crítica metodológica a esa definición es la implicación operativa que plantea el evaluar síntomas de enfermedad para concluir sobre la salud. Por ello, en 1946 la Carta Magna o Carta Constitucional de la Organización Mundial de la Salud, definía la salud como *«El estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades»*.

Esta concepción, suponía por primera vez una perspectiva positiva, en la que salud equivale a bienestar y también por primera vez se unifican las áreas física, mental y social. En su momento la definición marcó un hito que posteriormente se ha ido desarrollando al complementar algunos aspectos que dejaba olvidados: en ocasiones equiparar salud y bienestar no es del todo exacto, plantea un concepto estático que olvida el dinamismo de la salud (hay distintos grados de salud y distintos grados de enfermedad) y se trata más de una utopía que de una realidad ya que el bienestar absoluto físico, mental y social es probablemente algo más utópico que realmente alcanzable<sup>1</sup>.

Sin embargo, gracias a esta perspectiva positiva que surge de la concepción ideal, se parte ahora de definiciones más operativas que presuponen la salud como **«una facultad de adaptación humana al medio ambiente, de ajuste del organismo a su medio»**. Es más, se ha desarrollado una concepción holística de salud en la que se asume que el individuo busca, no solamente no estar enfermo, sino además encontrar un sentido de felicidad y bienestar que está relacionado con otros factores tales como la familia, la educación y la calidad de vida en general. Desde esta perspectiva, la salud se formula como un evento multicausal en el que participan condiciones biológicas, psicológicas, sociales, ambientales, culturales y ecológicas<sup>1</sup>.

En este sentido, la salud es un concepto relativo y multidimensional. Independientemente de la definición médica de enfermedad, la salud está siempre referida a un contexto social y cultural en el que evoluciona el individuo, y según otras características, particularmente el nivel socio-económico y, su proximidad y accesibilidad al sistema sanitario<sup>2</sup>.

La salud se percibe no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata por tanto de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y

personales así como las aptitudes físicas. Por consiguiente, dado que el concepto de salud como bienestar trasciende la idea de formas de vida sanas, la promoción de salud no concierne exclusivamente al sector sanitario.

La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana: en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia, y asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

## LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

Varios modelos teóricos del campo de la psicología y de la educación, entre otros, han ido logrando una base teórica metodológica bien estructurada para garantizar la modificación o el reforzamiento de conductas salutogénicas individuales y de pequeños grupos: «La Educación para la Salud».

Lo anterior muestra claramente el interés mundial de dar una perspectiva social a la Salud Pública, entendiendo la importancia de anclar la labor en salud a las agrupaciones comunales, descentralizando los procesos, acercándose más a la población, a su cotidianidad, con el fin de capacitar a las poblaciones con apoyo técnico, permitiéndoles ejercer su capacidad de decisión. También enfatizaron lo estratégico de la colaboración intersectorial como fuerza en pro de la salud de todos y el fortalecimiento de los sistemas de salud locales basados en la atención primaria<sup>3</sup>.

La Organización Panamericana de la Salud, ha definido la Promoción de la Salud como el resultado de todas las acciones emprendidas por los diferentes sectores sociales para el desarrollo de mejores condiciones de salud personal y colectiva para toda la población, en el contexto de la vida cotidiana. La Promoción de la Salud consiste en proveer a la gente los medios necesarios para mejorar su salud y adoptar un estilo de vida sano. De esta manera, el foco de la Promoción de la Salud es la **acción social** en favor de la salud<sup>4</sup>.

La promoción de la salud es un proceso, no una solución fácil. Su propósito es lograr un resultado concreto en un plazo largo, pero con efectos a mediano y corto plazos. Los resultados concretos varían, comprenden la participación de los ciudadanos y la comunidad, y contribuyen a mejorar la calidad de vida<sup>4</sup>. Los diferentes escenarios que apoyan la mejora de las condiciones de salud son: la casa, la ciudad, el vecindario, la escuela, el espacio de trabajo y la ciudad<sup>5</sup>.

### Promoción de la salud en el ámbito educativo

La promoción de salud en el ámbito escolar constituye «un valor agregado», al de por sí ya extraordinario valor que tiene la escuela<sup>6</sup>. La complejidad de un mundo en integración y que enfrenta el nuevo desafío de la era de la información, sumada a la necesidad de complementar a la educación con la enseñanza de habilidades para la vida, han generado un amplio consenso entre los especialistas, los maestros, la familia y la comunidad en torno a la urgencia por fortalecer y transformar la escuela; en este sentido, la promoción de la salud juega un papel primordial.

Se reconoce a la escuela como escenario privilegiado para fomentar cambios de estilos de vida en pro de la salud, logrando un conjunto de conductas que refuercen el potencial de salud de cada individuo y de la comunidad escolar en su conjunto, educando en valores y actitudes que propicien mejores respuestas de los sujetos a su ambiente social, cultural y económico.

Además, se hace necesario y esencial proporcionar los medios para que, a lo largo de su vida, la población se prepare para las diferentes etapas de la misma y afronte las enfermedades y lesiones crónicas y que esto se ha de hacer posible a través de las escuelas, los hogares, los lugares de trabajo y el ámbito comunitario, en el sentido de que exista una participación activa por parte de las comunidades en la consecución de la salud individual y colectiva.

Estos argumentos sustentan la propuesta de que se implementen programas de prevención y promoción de la salud en la universidad.

Gallardo y cols<sup>7</sup>, refieren que existen varios modelos teóricos para lograr este objetivo; sin embargo, se debe trabajar con un esquema en el que lo que importa es cómo tomamos las decisiones que afectan a nuestra propia salud, partiendo del hecho de que cada persona es responsable de su propio bienestar.

Ante la pregunta de *cómo queremos vivir* y el compromiso de *cómo hacerlo* son partes fundamentales para lograr el objetivo de promoción de la salud; sin embargo, los resultados solo se pueden evaluar a largo plazo. Para lograr evaluar el impacto de la promoción de la salud en la Universidad se requiere retomar la perspectiva de la comunidad universitaria, centrarse en la propia institución como fuente de insumos para propiciar escenarios saludables en la comunidad universitaria y una herramienta fundamental es la comunicación. Así, la comunicación se convierte en el eje de la promoción en su dimensión biológica, psicológica y social<sup>8</sup>.

Hoy en día, el llamado «modelo de competencia» pretende socializar el conocimiento científico y desarrollar habilidades y recursos en los sujetos, a fin de que sean más competentes en la vigilancia y cuidado de su salud, y en la dimensión comportamental del desarrollo de sus estudios, trabajos y profesiones.

Este modelo ayuda a extender la acción de salud más allá del estricto ámbito de influencia del profesional o el técnico especializado, convirtiendo a los usuarios de los servicios de salud en verdaderos agentes de salud, promo-

viendo el protagonismo de la comunidad.

La adopción de comportamientos saludables toma en cuenta que las personas necesitan tener la información sobre qué es lo que afecta su salud, qué deben hacer, y cómo hacerlo. La información y los conocimientos hacen falta para fomentar la aparición de nuevas creencias, así como para mezclarse con las tradiciones culturales de los grupos humanos<sup>9</sup>.

De aquí que se diseñen intentos fundamentales de prevenir: aparición de la enfermedad, reducir su mortalidad y aliviar sus consecuencias a través de acciones basadas en la información, la educación y la comunicación, conocidas como «estrategias IEC»<sup>10</sup>.

Es imposible conducir cualquiera de estas estrategias sin considerar: la conducta humana, la motivación del hombre, las creencias y valores, las emociones y actitudes y los estilos de vida. Respecto a los estilos de vida, se han señalado algunos determinantes de la salud asociados a éstos, como son: consumo de tabaco, nutrición insuficiente o excesiva (hábitos alimentarios), ejercicio aeróbico insuficiente, consumo excesivo de alcohol, ausencia de inmunización contra agentes microbianos, exposición a toxinas y venenos, armas de fuego, comportamientos sexuales de riesgo, traumatismos por vehículos automotores y consumo de drogas ilegales<sup>11,12</sup>.

Por tanto, es necesario fortalecer las capacidades de la población para participar conscientemente en las decisiones que afectan su vida y para optar por estilos de vida saludables, a partir de una cultura de la salud que modifique aquellos valores, creencias, conductas y emociones, actitudes que dificultan su desarrollo.

Para potenciar estos cambios es indispensable que los agentes facilitadores de los mismos conozcan no sólo QUÉ tiene que ser modificado, sino CÓMO propiciar la transformación. Esto implica una transformación de la Educación para la Salud, desde una simple trasmisión de información, que no provoca todos los cambios deseados, hacia un proceso en que las personas asuman responsabilidades y control de muchas de las circunstancias y condiciones que las afectan.

Para lograr comportamientos preventivos de la enfermedad y protectores de la salud las personas deberán desarrollar una fuerte motivación en esta dirección, asumir una actitud responsable ante el cuidado de la salud y la adopción de conductas protectoras, que eviten las enfermedades<sup>3</sup>. En este sentido es importante exponer que la promoción de la salud es «el proceso que habilita al individuo para tener control sobre su salud e incrementarla mediante estilos de vida y conductas saludables»<sup>4</sup>.

### Las Universidades Promotoras de la Salud

El movimiento llamado «universidad saludable», que pretende facilitar la adopción, por toda la comunidad educativa, de modos de vida sanos en un ambiente favorable a la salud, nace bajo el cobijo de estos preceptos. Plantea las posibilidades que tienen los centros educativos, si se comprometen a ello, de instaurar un entorno físico y psico-

social saludable y seguro.

El programa «universidad promotora de la salud», se desarrolla en el marco de un modelo de promoción de la salud basado en el contexto. «Se entiende por el ambiente o hábitat en el que la persona vive y trabaja»<sup>13</sup>.

Esta propuesta se desarrolló a partir de tres iniciativas de la OMS:

- La *Declaración de Alma Atá* (1977). Acentuó la importancia de la atención primaria integrando la salud pública, el ambiente y la población.
- La *Estrategia de Salud para todos en el año 2000* (1981). Enfatiza la equidad, la participación pública, la colaboración intersectorial y la necesidad de reorientar los sistemas y los servicios de salud.
- La *Carta de Ottawa* (1986). Orientada a la búsqueda de ambientes de oportunidad y sistemas públicos que apoyen el desarrollo social<sup>13,14</sup>.

Bajo esta óptica, en 1985/86 la oficina Europea de la OMS propone el desarrollo de un proyecto de promoción de la salud denominado «Proyecto de Ciudades Saludables», cuyo propósito es buscar formas de aplicar los principios y estrategias de «Salud para todos», a través de acciones locales en las ciudades. Este proyecto se originó en un taller realizado en Toronto, Canadá, en Octubre de 1984<sup>5</sup>.

El Programa de Ciudades Saludables (Healthy Cities Programme), se basa en la premisa de que la respuesta a los principales problemas de salud en los países desarrollados no se encuentra en manos de la ciencia médica ni de la tecnología sino en aspectos tales como:

- Proveer de un entorno físico saludable (incluyendo abastecimiento de agua, control de desechos tóxicos, aguas residuales, transporte, calidad del aire y comunicación).
- Promoción de la salud.
- Mejora de los servicios de salud.
- Trabajo intersectorial de las áreas relacionadas con energía, alimentación, agricultura, planeación macroeconómica, vivienda, uso del suelo, transporte y otras áreas, en el análisis de las implicaciones en la salud de sus políticas y programas<sup>5</sup>.

La propuesta de Universidades Saludables, o Universidad por la salud, es resultado de la de Ciudades Saludables, y por tanto, se basa también en el modelo de promoción de la salud basado en el contexto.

En este sentido se reconoce al espacio universitario como un escenario privilegiado para fomentar cambios de estilo de vida en pro de la salud, logrando un conjunto de conductas que refuercen el potencial de salud de cada individuo, así como del colectivo universitario.

De acuerdo a lo expresado por Abercrombie, Gatrell & Thomas, citados por Reig Ferrer<sup>13</sup>, las universidades son instituciones peculiares debido, entre otras cosas a que:

1. Son centros de enseñanza con papeles de formación y educación en investigación.
2. Son centros de creatividad e innovación, en la que se

aplica el conocimiento desde enfoques disciplinares e interdisciplinares.

3. Proporcionan un contexto en el que los estudiantes se independizan, al pasar tiempo fuera de su hogar.
4. Proporciona un ambiente en el que los estudiantes maduros se comprometen a aprender.
5. Son recursos existentes a nivel local, nacional y global.
6. Son instancias cada vez más preocupadas por su imagen y prestigio<sup>13</sup>.

Por otra parte, la experiencia de la implementación del modelo contextual de promoción de la salud en universidades del Reino Unido, revela que existen beneficios recíprocos entre salud y educación, y la mejora de la salud de los jóvenes como resultado de actividades promotoras de salud, al incrementar los logros educativos<sup>15</sup>.

La Universidad Pública de Navarra cuenta con un Plan de Universidad Saludable desde 2005, fruto del acuerdo marco de colaboración suscrito ese mismo año con el Departamento de Salud del Gobierno de Navarra. El objetivo es ofrecer a los diferentes colectivos, que estudian y trabajan en la Universidad, un entorno saludable que contribuya a desarrollar un espacio físico, psicológico y relacional óptimo para el desarrollo personal y social. Además, el plan relaciona este entorno con otros aspectos como el medioambiente y la sostenibilidad, las relaciones de género, la accesibilidad física, las relaciones interpersonales positivas, la solidaridad e interculturalidad<sup>16</sup>.

En la Universidad Rey Juan Carlos (Madrid, España) se trabaja la promoción de la salud de modo transversal desde el Vicerrectorado de Política Social, Calidad Ambiental y Universidad Saludable. El programa Universidad Saludable entronca con un conjunto de iniciativas y tratados que a nivel internacional, estatal y autonómico promueven un papel activo de las universidades en aras de un mundo más saludable, sostenible e igualitario<sup>7</sup>.

Por otra parte, en América en el 2006, Chile se sumó a la iniciativa de Universidades Saludables, bajo el auspicio de la OMS y la Organización Panamericana de la Salud (OPS). En su «Guía para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior», mencionan que la **Universidad Saludable o Universidad Promotora de la Salud**, es aquella que incorpora la Promoción de la Salud a 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 para así formarlos, con el fin de que actúen como modelos o promotores de conductas saludables con sus familias, en sus futuros entornos laborales y en la sociedad en general<sup>17</sup>.

Para el logro de una Universidad Saludable, es indispensable que las universidades incorporen este compromiso de forma clara en sus políticas institucionales, así como en su currículo implícito y explícito<sup>13,15,17</sup>.

Además, las universidades saludables no sólo deben integrarse en la comunidad, ciudad y el contexto social en el que se encuentran, sino que deben también contribuir a promover y potenciar los valores que permiten el bienestar,

la autonomía y el completo desarrollo de la persona.

Por lo tanto, la *universidad saludable* pretende facilitar la adopción, por toda la comunidad educativa, de modos de vida sanos en un ambiente favorable a la salud. Plantea las posibilidades que tienen los centros educativos, si se comprometen a ello, de instaurar un entorno físico y psico-social saludable y seguro.

Entre los objetivos más importantes de las Universidades Saludables están:

- Favorecer modos de vida sanos y ofrecer al alumnado, profesorado y trabajadores opciones, a la vez realistas y atractivas, en materia de salud.
- Definir objetivos claros de promoción de la salud y de seguridad para el conjunto de la comunidad escolar.
- Ofrecer un marco de trabajo y de estudio dirigido a la promoción de la salud, donde se tenga en cuenta:
  - Las condiciones del edificio escolar.
  - De los espacios deportivos y de recreo.
  - Los comedores escolares.
  - Los aspectos de seguridad de los accesos, etc.

En este sentido, las instituciones universitarias sirven como medio para coordinar, integrar, implementar y mantener una variedad de intereses de promoción de la salud, prevención de enfermedades, lesiones y reducción de los riesgos para mejorar la salud, incrementar el potencial educativo y el bienestar.

Las líneas de acción de los centros educativos Promotores de Salud son las siguientes<sup>16</sup>:

- a) Creación y mantenimiento de entornos saludables, tanto físicos (edificios, iluminación, ruido, ambiente, ergonomía, áreas de recreo...), como psicosociales (estructuras organizativas, mecanismos de funcionamiento, clima relacional...).
- b) Educación para la salud desde un enfoque integral, lo que implica la inclusión de esta materia en los currícula de las diferentes asignaturas, así como en los currícula informales existentes.
- c) Oferta de diferentes actividades y programas que favorezcan la Promoción de Salud en la comunidad educativa, como una alimentación saludable, ejercicio físico, entre otras.
- d) Trabajo conjunto de los diferentes agentes implicados en el interior de cada centro, como es el alumnado, profesorado, personal no docente o el personal sanitario, así como con entidades y grupos sociales pertenecientes a la comunidad en la que se inserta la institución educativa.

## PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

Bajo este marco se implementa en el año 2000 el Programa Universidad por la Salud en el Centro Universitario del Sur y en septiembre del 2004 en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) ambos de la Universidad

de Guadalajara.

Los objetivos del programa «Universidad por la Salud» en el CUCS son:

1. Identificar los estilos de vida y conductas de riesgo a la salud de los alumnos y trabajadores del Centro Universitario.
2. Establecer un programa de promoción para la salud orientado a la modificación de estilos de vida patológicos.
3. Evaluar las modificaciones de estilos de vida de la comunidad universitaria.
4. Posibilitar el pleno desarrollo físico, psíquico y social, y la adquisición de una imagen positiva de sí mismos, en todo el alumnado.
5. Integrar la Educación para la Salud en el Proyecto Curricular de forma coherente, utilizando metodologías que fomenten la participación del alumnado en el proceso educativo.

Es en noviembre del 2006 que el Rector del Centro Universitario de Ciencias de la Salud, establece como una prioridad en el Centro Universitario la Promoción de la Salud. Por lo que promueve una política en salud universitaria para el fortalecimiento de las actividades de prevención y promoción de la salud: «En el caso del Centro Universitario de Ciencias de la Salud se considera que por ser el Centro que forma los recursos humanos en salud, naturalmente le correspondería iniciar acciones tendientes a generar condiciones más saludables no solo en el entorno educativo físico, sino también con los miembros que conforman la comunidad universitaria»<sup>18</sup>.

Por lo que esta cultura en salud estará orientada a: a) difusión del impacto que tiene un entorno saludable en los universitarios del CUCS; b) difusión de acciones orientadas al desarrollo de conductas más saludables y c) el uso de servicios y programas que ofrece el Centro Universitario por la comunidad universitaria.

Tratándose de una institución de educación superior dedicada a formar recursos humanos en salud, este espacio de oportunidad para la promoción de la salud y la Calidad de Vida (CV), llega a constituirse en un imperativo irrenunciable, y congruente. En este sentido, no se trata únicamente de sentar las bases de la educación para la salud y la promoción de la salud en la comunidad universitaria, sino de integrar la salud y el bienestar en la cultura universitaria, en los procesos y en todo el sistema universitario<sup>19</sup>.

En este sentido surgen los siguientes programas que fortalecerían a la iniciativa del «CUCS Saludable»:

### A. «CUCS Libre de Humo de Tabaco»

El objetivo general de este programa es favorecer la salud de los universitarios (alumnos, profesores y personal de servicio), mediante la creación y desarrollo de una estrategia conducente a la eliminación del humo de tabaco, como factor de riesgo en los ambientes de las comunidades educativas.

Objetivos Específicos:

1. Desarrollar programas de sensibilización, concientización y capacitación sobre los temas que permitan conocer los riesgos y daños que ocasiona el tabaco en la salud.
2. Ejecutar planes operativos, actividades prácticas que permitan que los estudiantes, maestros y trabajadores participen activamente en la transmisión de los mensajes educativos para conocer los riesgos y daños que ocasiona el tabaco en la salud de la población.

Acciones del Programa:

1. Potenciar los espacios sin humo.
2. Fomentar la norma social de no fumar.
3. Facilitar el abandono de la dependencia del tabaco.
4. Proteger la salud de la comunidad universitaria evitando su exposición al aire contaminado por humo de tabaco.
5. Crear normas en relación a espacios destinados para fumadores.
6. Promover un estilo de vida saludable en los estudiantes.

**B. «ECO CUCS»:**

Objetivos:

1. Desarrollar estrategias educativas, orientadas a la preservación ecológica del CUCS.
2. Promover la formación de profesionales conscientes de su entorno social y ecológico, co-responsables con el equilibrio del medio bajo el plan de desarrollo sustentable.
3. Denominar la zona de árboles y áreas verdes del CUCS como Zona Protegida ecológica de la Red universitaria, como parte de una estrategia de preservación para nuestra ciudad.
4. Desarrollar infraestructura para eliminación de residuos, sólidos, orgánicos e inorgánicos.
5. Promover una campaña de reciclaje con apoyo de expertos de la Red Universitaria.
6. Hacer cumplir la Norma para la eliminación de tóxicos y residuos contaminantes.
7. Ubicar un almacén para eliminación de baterías alcalinas.
8. Realizar convenios para la eliminación de residuos en cafeterías del CUCS.
9. Convenios con negocios circundantes al CUCS para el reciclado.

**C. «Programa de Actividad Física y Salud»**

Objetivos:

1. Conocer el estado actual de la condición física y salud de las personas (académicos y trabajadores) de la Universidad de Guadalajara.
2. Definir estrategias de acción en base al estilo de vida del individuo que faciliten el desarrollo de programas de promoción y educación para la salud.
3. *Estructurar un programa que desarrolle una educa-*

*ción para realizar actividad física durante toda la vida y se promueva la salud.*

Estrategias:

1. Sesiones de Educación para la actividad física y salud y evaluación morfo-funcional y de la Condición Física.
2. Sesiones con los profesores.
3. Sesiones con los trabajadores universitarios.
4. Manejo de trípticos de información.
5. Distribución de un manual de actividad física, nutrición y salud.

**D. Alimentación Saludable en el CUCS**

Objetivo general:

Promover los beneficios de una alimentación saludable y concientizar sobre su influencia en el bienestar físico, mental y emocional, en los miembros de la comunidad universitaria del Centro Universitario de Ciencias de la Salud.

Estrategias:

1. Realizar un *diagnóstico de hábitos alimentario nutricios* en los alumnos, personal académico, administrativo y directivo del Centro Universitario de Ciencias de la Salud.
2. Llevar a cabo *talleres encaminados a tratar las problemáticas encontradas* en el diagnóstico para brindar posibles soluciones, impartidos por alumnos de la Licenciatura en Nutrición y asesorados por nutriólogos capacitados.
3. Implementar *campañas de difusión temáticas* que abarquen los diferentes aspectos de una alimentación saludable.
4. *Fomentar los hábitos de alimentación saludables* de la comunidad universitaria.
5. Crear un *comedor universitario* y espacios agradables para consumo de alimentos.
6. Brindar a la comunidad universitaria servicios de atención nutricia (Laboratorio de Evaluación del Estado Nutricio).

Estos objetivos son congruentes con la Misión del Centro de «...contribuir a la búsqueda de mejores condiciones de salud para la población, mediante la formación de recursos humanos interesados en alcanzar un nivel altamente competitivo»<sup>20</sup>.

Además de impactar con el objetivo de «Mejorar las condiciones de desempeño de la docencia, investigación, extensión y difusión de la cultura, a través de un reordenamiento de infraestructura, equipamiento, limpieza y seguridad, mejorar el clima organizacional...»<sup>20</sup>.

Este compromiso es retomado por el Dr. Héctor Raúl Pérez Gómez, actual Rector del CUCS, de fortalecer el Programa de Universidad Saludable en su Plan General de Trabajo, 2010-2012, dándole un nuevo impulso a su implementación.

Lo aquí expuesto es el resultado de un trabajo interdisciplinario sistemático en el que han participado alumnos,

docentes, trabajadores administrativos y de servicio, delegados sindicales y administrativos del Centro Universitario de Ciencias de la Salud. Producto de este trabajo colectivo son el diseño conjunto de los programas de prevención y promoción de la salud, así como de reglamentos internos para conservar en buen estado las instalaciones universitarias, los espacios libres de humo de tabaco, la cultura del auto cuidado, los valores personales, hábitos de higiene y de conservar limpios los espacios saludables, entre otros. Sin embargo, es una tarea que sigue el proceso, en la conformación de un comité de vigilancia y de seguimiento de los programas, utilizando una filosofía de no prohibición, sino más bien la concientización de convertirse en un promotor activo de su propia salud y del cuidado de los otros.

### **Tendencias y retos de las Universidades promotoras de la Salud**

Algunos de los retos de la implementación de programas de educación para la salud desde el contexto de las Universidades Saludables:

1. Los programas de prevención y promoción de la salud deben darse a conocer a toda la comunidad universitaria, se debe difundir la idea de que cada uno de los miembros de la comunidad es un agente promotor de salud y de que se debe trabajar desde una perspectiva multidisciplinaria y cooperativa entre todos los agentes (profesores, alumnos, trabajadores, administrativos, entre otros).
2. La formación de promotores de la salud, en donde participen alumnos, profesores, trabajadores y administrativos que impacten en los estilos de vida patogénicos, fomentar el auto cuidado de la salud, mejorar la calidad de vida y la salud.
3. Convertir a la institución educativa en un escenario adecuado para el ejercicio de nuevas prácticas de formación de profesionales.
4. Proponer un Programa Rector de la Promoción y la Educación para la Salud para esta instancia. Dar a conocer y emplear frecuentemente en sus planificaciones, proyectos y programas, información confiable y oportuna relacionada con la cotidianidad escolar, su salud y bienestar.
5. Mejorar la calidad de vida de los estudiantes a partir de programas y actividades de concienciación (conducción de riesgo, consumo responsable, etc.).
6. Propiciar el desarrollo de competencias en los estudiantes en el modelo de habilidades para la vida.
7. Capacitar a los docentes, para que empleen los escenarios de aprendizaje para el desarrollo de las competencias profesionales y personales.
8. En la parte académica se debe incorporar en el currículo asignaturas que estén orientadas al desarrollo de estilos de vida saludables, el mejoramiento de la calidad de vida y la búsqueda de la salud integral como agentes activos en el proceso de formación como profesionales y como personas.
9. Además, se debe apoyar el cambio a una docencia centrada en el estudiante para enfatizar una idea de salud

centrada en quien la vive, del mismo modo que el aprendizaje significativo activo fomenta la reforma y encaja perfectamente con las habilidades para la vida.

### **Beneficios de la Implementación de los Programas de «Universidades Saludables»:**

- Generar respuestas individuales, colectivas, comunitarias e institucionales, para la identificación y abordaje de situaciones relacionadas con la salud y el bienestar que afecten a la Comunidad Educativa (estudiantes, profesores, trabajadores y padres) en su conjunto.
- Rescatar la cotidianidad y la cultura escolar para dar respuestas a los problemas y situaciones detectadas.
- Establecer relaciones interinstitucionales e intersectoriales para la identificación y abordaje de los problemas de salud (bienestar) que afecten a la Comunidad Educativa en su conjunto.
- Transformar la concepción de universidad, limitada a sus muros y a su espacio físico, e involucrar a la Comunidad Educativa que interviene en la formación de sus profesionales.
- Desarrollar y fortalecer estilos de vida salutogénicos y ofrecer a los miembros de esta comunidad opciones de aprendizaje, experiencia, ambientes y entornos saludables.

Con lo anterior, se manifiesta la importancia de que en México las instituciones formadoras de recursos humanos, principalmente (pero no exclusivamente), los del ámbito de la salud, mantengan el compromiso de educar para la salud como uno de los más preciados valores para la vida, yendo más allá de los modelos tradicionales y de la mera visión de la medicina curativa.

### **Universidad de Guadalajara Promotora de la Salud**

El trabajo realizado en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud se ha difundido entre otras dependencias de la Universidad de Guadalajara dando pie a la iniciativa Universidad de Guadalajara promotora de la Salud. En septiembre de 2011 se realizó en el CUCS el Seminario Internacional «Fortaleciendo la promoción de la salud en los ámbitos universitarios», con la participación de profesores de la Universidad Católica de Chile y de la Universidad Rey Juan Carlos de España. Ambas instituciones con reconocido liderazgo en el ámbito de las Universidades Promotoras de la Salud en Iberoamérica. Al seminario asistieron profesores, administrativos y alumnos de diversos Centros Universitarios.

Los representantes de diferentes dependencias de la Universidad de Guadalajara acordaron suscribir los principios y valores propuestos por los Centros de Educación Promotores de Salud integrantes de la *Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud*, comprometiéndose:

- Con la iniciativa de UDG Promotora de la Salud.
- A comunicar e involucrar a las autoridades, representantes sindicales y estudiantiles (FEU) de los Centros Universitarios temáticos, regionales, así como los Sistemas (SEMS y SUV).

- A proponer a través del Rector del CUCS al Consejo de Rectores la firma del compromiso de UDG Saludable.
- A realizar un evento de lanzamiento y reconocimiento del liderazgo Universitario en promoción de salud de jóvenes y trabajadores.
- Se definen como estrategias prioritarias de trabajo tres áreas: entornos saludables, comunicación, auto cuidado y habilidades para la vida.
- A establecer alianzas estratégicas con autoridades de organismos gubernamentales Federales y Estatales, así como OPS/OMS México.
- A realizar el Primer Encuentro de UDG Promotora de la Salud (septiembre 2012).

Se está elaborando un catálogo de programas y servicios de promoción, prevención y atención a la salud que

ofrecen las dependencias universitarias participantes, para su difusión en línea.

Con base en estos trabajos, el día 4 de octubre en el marco de la reunión de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud, en la ciudad de San José de Costa Rica, se otorgó el reconocimiento a la Universidad de Guadalajara como «Universidad Promotora de la Salud». Este reconocimiento fortaleció el compromiso de los participantes en la iniciativa. Se definieron grupos de trabajo integrando a profesores y alumnos de los Centros Universitarios participantes para establecer estrategias en la búsqueda de recursos universitarios y de ONG's para fortalecer la implementación de programas de promoción de la salud. Asimismo, se integró el Comité Organizador del Primer Encuentro de UDG Promotora de la Salud.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Moreno B, Garrosa E, Gálvez M. Personalidad positiva y salud. En: Florez-Alarcón L, Mercedes Botero, M. Moreno Jiménez B, editores. *Psicología de la Salud. Temas Actuales de Investigación en Latinoamérica*. 1ra ed. Bogotá, Colombia: ALAPSA; 2005: 59-76.
2. Clemente I. Curso de «Máster en igualdad y género en el ámbito público y privado. Interuniversitario-Internacional 2007/2009». 2010; Disponible en: <http://isonomia.uji.es/>. [Consultado agosto 2010].
3. Muñoz M, Cabieses B. Universidades y Promoción de la Salud ¿Cómo alcanzar el punto de encuentro? *Rev Panam Salud Pública* 2008; 24(2): 139-146.
4. Organización Panamericana de la Salud. Panorama de promoción de la salud en instituciones educativas. 2005; Disponible en: <http://www.paho.org>. [Consultado febrero 2006].
5. Unit of urban environmental Health, Division of Operational Support in Environmental Health, WHO. WHO Healthy Cities: A programme Framework. A review and future development of the WHO. Geneva: World Health Organization, 1995.
6. OPS-OMS. Promoción de la Salud, un enfoque innovador y eficaz. 2002; Disponible en: <http://www.vidapositiva.com/notaprint.asp?IdNota=1726&titulo=Promocion de la Salud, un enfoque innovador y eficaz>. [Consultado septiembre 2006].
7. Gallardo C, Martínez A. Promoción de la Salud en la universidad: La Universidad Rey Juan Carlos, una Universidad Saludable. 2010. Disponible en: [http://www.urjc.es/comunidad\\_universitaria/universidad\\_saludable/archivos/Promocion\\_de\\_la\\_salud.pdf](http://www.urjc.es/comunidad_universitaria/universidad_saludable/archivos/Promocion_de_la_salud.pdf). [Consultado agosto 2010].
8. Gallardo C, Peñacoba C, Martínez A. Las Habilidades para la vida como modelo para una experiencia de innovación docente en la Universidad Rey Juan Carlos. I Encuentro de Intercambio de Experiencias en Innovación Docente en la Universidad Rey Juan Carlos [Recurso electrónico]. 1st ed.: Universidad Rey Juan Carlos; 2009: 67.
9. Meda R M, de Santos F, Lara B, Verdugo J, Palomera A, Valdez M D. Evaluación de la percepción de calidad de vida y estilo de vida en estudiantes desde el contexto de las Universidades Promotoras de la Salud. La Tutoría Académica en Educación Superior: modelos, programas y aportes. El caso del Centro Universitario de Ciencias de la Salud. 1ra ed. México: Universidad de Guadalajara. Centro Universitario de Ciencias de la Salud; 2009: 211-232.
10. Sotelo M. Estrategia de Colaboración entre el proyecto adolescentes y las ONG's en el área EIC en salud reproductiva que contribuya a la prevención del embarazo en el distrito III de Managua, 1996. Disponible en: <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=297529&indexSearch=ID>. [Consultado agosto 2010].
11. Restrepo H. REDET: el mejor recurso de promoción de la salud hallado en 2003. Disponible en: <http://rhpeo.net/reviews/2004/15/index.htm>. [Consultado septiembre 2006].
12. Organización Panamericana de la Salud. Área de Desarrollo Sostenible. Unidad de Entornos Saludables. Municipios y Ciudades saludables: recomendaciones para la evaluación dirigidas a los responsables de las políticas en las Américas, 2005. Disponible en: [http://www.paho.org/Spanish/AD/SDE/HS/MCS\\_Recomendaciones.pdf](http://www.paho.org/Spanish/AD/SDE/HS/MCS_Recomendaciones.pdf). [Consultado septiembre 2006].
13. Reig A, Cabrero J, Ferrer R I, Richart M. La calidad de vida y el estado de salud de los estudiantes universitarios. 1ra ed. Alicante, España: Publicaciones Universidad de Alicante; 2001.
14. OMS. Ottawa Charter for Health Promotion. *Can J Pub Health* 1986; 77(6): 425-430.
15. Scriven A, Stiddard L. Empowering schools: Translating health promotion principles into practice. *Health Educ* 2003; 103(2): 110-118.
16. Oroz C. La Universidad Pública de Navarra: Una Universidad Saludable. *Capital Humano* 2008; 218: 36-42.
17. Lange I, Vio F. Guía para universidades promotoras de la salud y otras instituciones de educación superior. 1ra ed. Santiago de Chile: Ministerio de Salud, 2006.
18. Ramírez L, Pérez I S. Alumnos. III Informe de Actividades. Matro. Víctor Manuel Ramírez Anguiano. Rector del CUCS. 1ra ed. Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara. Centro Universitario de Ciencias de la Salud; 2007: 7-41.
19. Tsouros A D, Dowding G, Thomson J, Dooris M. Health Promoting Universities. Concept, experience and framework for action. Copenhagen: World Health Organization. Regional office for Europe; 1998.
20. Pérez H R. Proyecto General de Trabajo. Dr. Héctor Raúl Pérez Gómez. Rector, 2010-2013. Mayo de 2010.

Correspondencia:

Rosa Martha Meda L.  
Sierra Nevada 950, Col. Independencia  
Guadalajara, México.  
Codigo Postal 44340.  
e-mail: rosammeda2004@yahoo.com.mx



### ANEXOS

Se presentan algunos de los pendones que se han diseñado para el proceso de concientización para la adopción de estilos de vida saludables en el marco del Programa Universitario CUCS Saludable.

