

# Hábitos y estilos de vida saludable en la comunidad universitaria en el periodo 2022-I

María Eugenia Luna Cárdenas<sup>1</sup>

Dayra Catalina Enríquez Arévalo<sup>2</sup>

**Cómo citar este artículo:** Luna-Cárdenas, M. E. y Enríquez-Arévalo, D. C. (2022). Hábitos y estilos de vida saludable en la comunidad universitaria en el periodo 2022-I. Revista Biumar, 6(1),22-26. <https://doi.org/10.31948/Biumar6-1-art3>

**Fecha de recepción:** 15 de agosto de 2022

**Fecha de aceptación:** 26 de octubre de 2022

## Resumen

El proyecto 'Universidad Saludable' que se desarrolla desde el área de salud de la Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral de la Universidad Mariana tiene como objetivo, crear un entorno físico y psicosocial saludable para la comunidad universitaria, fomentando hábitos y estilos de vida saludables que generen una cultura en salud, donde el autocuidado sea la principal estrategia para la prevención de la morbilidad, detectando oportunamente los riesgos a los que se está expuesto y realizando acciones que contribuyan a mantener espacios físicos y psicosociales que mejoran la calidad de vida y el bienestar integral de la comunidad universitaria.

*Palabras clave:* hábitos; estilos de vida; cultura en salud; prevención; autocuidado.

## Healthy habits and lifestyles in the university community in the 2022-I period

### Abstract

The 'Healthy University' project that is developed from the health area of the Vice-Rector for Comprehensive Human Development of the Universidad Mariana aims to create a healthy physical and psychosocial environment for the university community, promoting healthy habits and lifestyles that generate

<sup>1</sup> Profesional en Medicina general y cirugía, Universidad Estatal de Cuenca, Ecuador. Especialista en Gerencia en salud ocupacional, Universidad Mariana. Correo electrónico: meluna@umariana.edu.co

<sup>2</sup> Enfermera, Universidad Mariana. Correo electrónico: daenriquez@umariana.edu.co

a healthy culture, where self-care is the main strategy for the prevention of morbidity, timely detecting the risks to which one is exposed, carrying out actions that contribute to maintaining physical and psychosocial spaces that improve the quality of life and comprehensive well-being of the university community.

*Keywords:* habits; lifestyles; culture about health; prevention; self-care.

## Hábitos e estilos de vida saudáveis na comunidade universitária no período 2022-1

### Resumo

O projeto 'Universidade Saudável' que se desenvolve a partir da área de saúde do Vice-Reitoria de Desenvolvimento Humano Integral da Universidad Mariana visa criar um ambiente físico e psicossocial saudável para a comunidade universitária, promovendo hábitos e estilos de vida saudáveis que gerem uma cultura saudável, onde o autocuidado é a principal estratégia de prevenção da morbidade, detectando oportunamente os riscos a que está exposta, realizando ações que contribuam para a manutenção de espaços físicos e psicossociais que melhorem a qualidade de vida e o bem-estar integral da comunidade universitária.

*Palavras-chave:* hábitos; estilos de vida; cultura em saúde; prevenção; cuidados pessoais.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), el autocuidado se define como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades de promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un profesional sanitario” (p. 1).

Desde este punto de vista, como área de salud se propone, desde el quehacer profesional, enfocar actividades desde medicina y enfermería, en acciones de promoción y mantenimiento de la salud, como:

- Asesoría en responsabilidad sexual y reproductiva (higiene íntima, uso correcto de anticonceptivos, prevención y manejo de infecciones de transmisión sexual, detección oportuna de cáncer de mama, cuello uterino y testículo, asistencia a gestantes)
- Prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (hipertensión arterial, diabetes, dislipidemias, obesidad)
- Prevención de enfermedades infecciosas inmunoprevenibles (hepatitis A y B, varicela, tétanos, influenza, COVID-19)
- Prevención en el consumo de sustancias psicoactivas.

Igualmente, mediante el desarrollo de estrategias como:

- 'Día Saludable': educación de jóvenes para jóvenes
- 'Sembrando Vida': espacios 100 % libres de humo de cigarrillo
- 'Jornadas de solidaridad' a través de la donación de sangre
- 'Viva la Vida': acompañamiento a gestantes
- 'Joven Sano': manejo preventivo de la salud física y mental
- Jornadas para la detección oportuna del COVID-19, con la toma de muestras PCR.

Todas estas actividades se han logrado con la alianza y participación del programa académico de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud, el Instituto Departamental de Salud de Nariño (IDSN), diversos bancos de sangre, centros de vacunación, laboratorios clínicos, farmacéuticos y fundaciones sin ánimo de lucro.

## La metodología para el desarrollo de las actividades es: arte, juego y trabajo

El aprendizaje lúdico enriquece la capacitación mediante un espacio dinámico que propicia lo significativo de aquello que se aprende al combinar la participación, colectividad, comunicación, entretenimiento, creatividad, competición, trabajo cooperativo, análisis, reflexión, uso positivo del tiempo y, la obtención de resultados en situaciones problemáticas reales. El resultado, un proceso de enseñanza y aprendizaje efectivo.

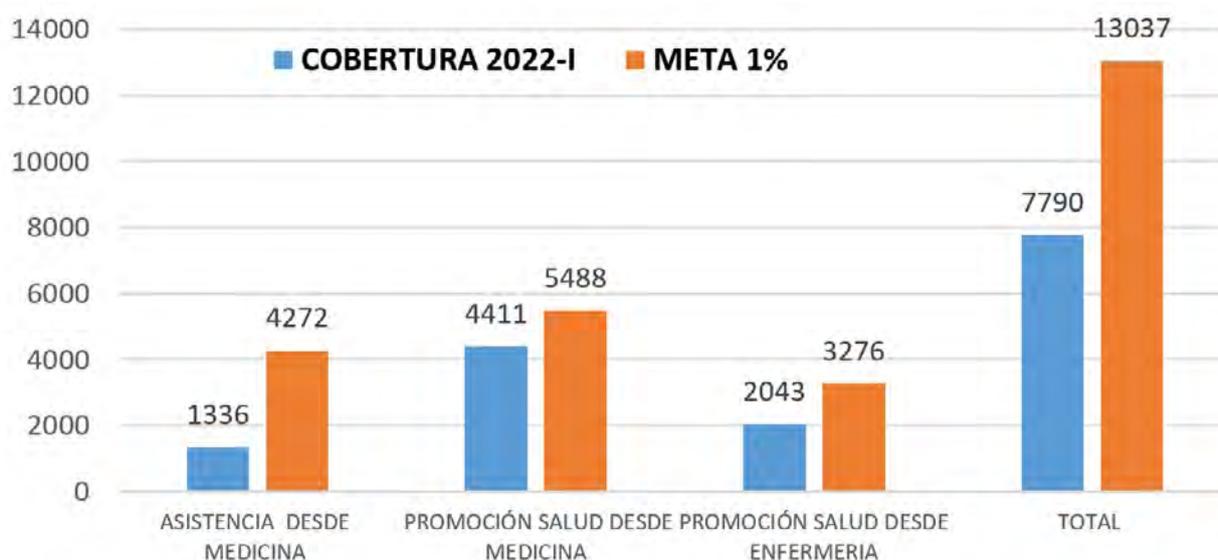
La palabra 'estrategia' procede del griego stratos: ejército y, agein: conducir; significa: el arte de dirigir operaciones militares. Actualmente, ha perdido la connotación militar, quedando como, las actuaciones realizadas para lograr un objetivo o resolver un problema. En el ámbito educativo, estrategia refiere a los procedimientos necesarios para procesar la información: adquirir, codificar o almacenar y recuperar lo aprendido; es decir, vincula las operaciones mentales, con el fin de facilitar o adquirir un aprendizaje.

La importancia que tienen hoy en día los componentes lúdico y estratégico se debe a que ambos favorecen el aprendizaje eficaz, facilitando su proceso y mejorando las capacidades y habilidades de los participantes, acorde a la formación integral del ser humano (Reyes, 2015).

A continuación, se da a conocer la cobertura de las actividades de promoción y mantenimiento de la salud, realizada desde el área en el periodo 2022-I, por medio de los formularios de Google drive, 2022.

**Figura 1**

*Resultados cobertura general del programa de Salud frente a meta propuesta. 2022-1*



Fuente: Vicerrectoría Desarrollo Humano Integral, 2022

Los resultados de la cobertura de las actividades realizadas desde el programa de salud pueden ser evidenciados en la Tabla 1 y Figura 2, donde se observa que:

- Para asistencia desde medicina, se tiene un promedio de años anteriores de 4230, donde la meta esperada era de 4272; en este periodo 2022-I se ha realizado 1336 asistencias, cumpliendo la meta en un 31,3 %.
- Para actividades de promoción y mantenimiento de la salud desde medicina, se tiene un promedio de años anteriores de 5434, donde la meta esperada era de 5488; en este periodo 2022-I se ha efectuado 4411 asistencias, cumpliendo la meta en un 84,4 %.
- Para actividades de promoción y mantenimiento de la salud desde enfermería se tiene un promedio de años anteriores de 3244, cuya meta esperada era de 3276; en el periodo 2022-I se ha hecho 2043 asistencias, cumpliendo la meta en un 59,8 %.

En la planeación de actividades a ejecutar 2022-I se dispuso enfatizar en todas aquellas de promoción y mantenimiento de la salud a la comunidad universitaria de forma presencial y, algunas virtuales, fomentando el autocuidado con hábitos y estilos de vida saludable que, generen una cultura en salud.

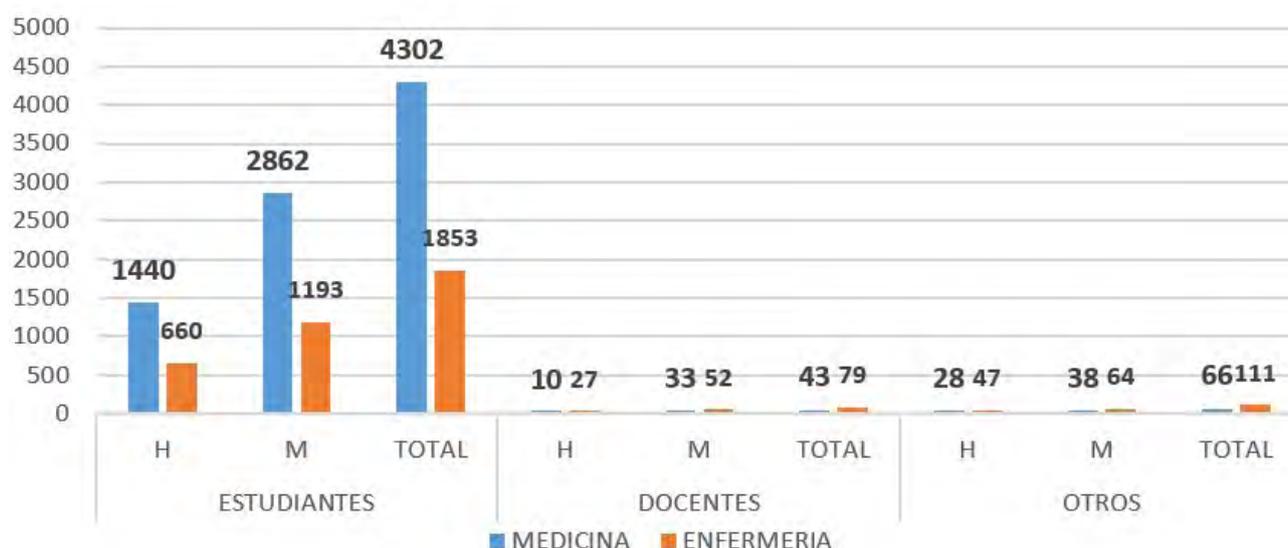
**Tabla 1**

*Promoción y mantenimiento de la salud*

Desde	Promoción y mantenimiento de la salud								
	Estudiantes			Docentes			Otros		
	H	M	Total	H	M	Total	H	M	Total
<b>Medicina</b>	1440	2862	4302	10	33	43	28	38	66
<b>Enfermería</b>	660	1193	1853	27	52	79	47	64	111

**Figura 2**

*Promoción y mantenimiento de la salud*



Las actividades de promoción y mantenimiento de la salud brindadas desde el área de Salud de la Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral en el periodo 2022-I fueron priorizadas en la asesoría en responsabilidad sexual y reproductiva, prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, prevención de enfermedades infecciosas inmunoprevenibles, prevención en el consumo de sustancias psicoactivas. También, desde el desarrollo de estrategias como: Día Saludable, Sembrando Vida, Jornadas de solidaridad, Viva la vida, Joven Sano, manejo preventivo de la salud física y mental, jornadas para detección oportuna de COVID-19, actividades alcanzadas gracias a la alianza y participación del programa de Enfermería de la Universidad Mariana, con el IDSN, algunos bancos de sangre, centros de vacunación, laboratorios clínicos y farmacéuticos. Las actividades tienen como objetivo principal, ser ejecutadas en los

estudiantes, razón de ser del área donde se busca sensibilizar, fomentar y priorizar hábitos y estilos de vida saludable que los conduzca a una cultura en salud, para la prevención de morbilidad y conductas responsables en salud sexual y reproductiva, permitiendo la culminación y graduación de su profesión, evitando así la deserción. Cabe resaltar que, estas acciones están disponibles para toda la comunidad universitaria; en este sentido, la cobertura que se obtuvo está discriminada de la siguiente forma:

La participación a las actividades de promoción y mantenimiento de la salud desde medicina por parte de los estudiantes tiene un total de 4302, discriminada en: 1440 hombres, que representan un 33,5 % y, 2862 mujeres, que significa un 66,5 %; docentes, con un total de 43, de los cuales diez son hombres -23,3 %- y, 33 mujeres, que equivale a un

66,7 %; y, otros: funcionarios, egresados, externos y padres de familia, para un total de 66, de los cuales 28 son hombres, que representan el 42,5 % y 38 mujeres, un 57,5 %.

La participación en las actividades de promoción y mantenimiento de la salud desde enfermería por parte de los estudiantes tiene un total de 1853, discriminada en 660 hombres, representados con un 35,6 % y, 1193 mujeres, que constituyen un 64,4 %; a docentes, con un total de 79, de los cuales 27 son hombres, que representan el 34,2 % y 52 mujeres, representadas en 65,8 %; y, otros: funcionarios, egresados, externos y padres de familia, para un total de 111, de los cuales 47 son hombres, que corresponde al 42,3 % y 64 mujeres, al 57,7 %.

## Conclusiones

Las actividades de promoción y mantenimiento de la salud buscan fomentar hábitos y estilos de vida saludable en la comunidad universitaria, para lograr una cultura en salud. Estas fortalecen las conductas responsables, principalmente en los estudiantes.

El autocuidado permite el conocimiento de acciones preventivas para mantener una responsabilidad en salud sexual y reproductiva.

El área de Salud de la Vicerrectoría de Desarrollo Humano Integral dinamiza acciones preventivas para generar cambios en los hábitos y estilos de vida inadecuados que realiza la comunidad universitaria y que son factor de riesgo para la salubridad personal y social.

## Referencias

- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). Intervenciones de autoasistencia para la salud. [https://www.who.int/es/health-topics/self-care#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/self-care#tab=tab_1)
- Reyes, F. (2015). El aprendizaje lúdico como estrategia de capacitación. <http://locotarantao.blogspot.com/2015/09/aprendizaje-ludico.html>