PUCP

UNIVERSIDAD PERUANA CAYETANO HEREDIA

UNIVERSIDAD DEL PACÍFICO

UNIVERSIDAD DE LIMA
SCIENTIA ET PRAXIS

Guía

Universidades Saludables

CONSORCIO DE UNIVERSIDADES

Comisión de Comunidades Saludables
Consorcio de Universidades

CONSORCIO DE
UNIVERSIDADES

Guía para Universidades Saludables
© Margarita Alayo
Enrique Bambarén
Malka Gheiler
Fernando Magill
Rogelio Sueiro
Mónica Valdivieso
Enrique Vera

Primera edición: junio 2013
Tiraje: 300 ejemplares

© Consorcio de Universidades
Av. Salaverry 2020, B-502 - Jesús María - Lima-Perú
Teléfono: (51 1) 472-9492
www.consorcio.edu.pe

Diseño de cubierta: Gráfica Delvi
Diagramación de interiores: Gráfica Delvi

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº 2013-08393
Impreso en el Perú - Printed in Perú

Prohibida la reproducción parcial o total de esta publicación. Ningún párrafo de esta edición puede ser reproducido, copiado o transmitido sin autorización expresa del Consorcio de Universidades.

Cualquier acto ilícito cometido contra los Derechos de Propiedad Intelectual que correspondan a esta publicación será denunciado de acuerdo al D.L. 822, Ley sobre el Derecho de Autor y a las leyes internacionales que protegen la propiedad intelectual.

Presentación

Parece fácil hablar sobre la salud, pero, en realidad, para poder hacerlo se debe definir el concepto, lo cual es muy difícil. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en 1946, la definió como el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad.

Por otro lado, es común pensar que el manejo de la salud debe de estar vinculado a la recuperación antes que a la prevención, cuando en realidad se debe evitar perder la condición de salud; es decir, prevenir cualquier afección que altera dicha condición, antes que intentar restablecerla. Por supuesto que si ésta se ha perdido, es indispensable buscar su restablecimiento. La Comisión de Comunidades Saludables del Consorcio de Universidades está conformada por miembros de las cuatro instituciones que durante mucho tiempo han participado en acciones que buscan generar en la comunidad universitaria conceptos de salud, que permitan conservarla o recuperarla, e incluso la prevención apropiada; Sin embargo, más importante aún ha sido buscar inculcar el concepto de una vida saludable en la comunidad universitaria, motivando conductas saludables y el desarrollo de un ambiente agradable dentro de la actividad universitaria.

Luego de la experiencia generada y de haber sido pioneros en el país, proponen la presente Guía para Universidades Saludables, que busca plasmar las condiciones que permitan generar una comunidad saludable en nuestras universidades. Este es un documento que a pesar de su extensión, pretende generar un estilo de vida dentro del concepto de salud que hoy buscamos para todos.

Pascual Chiarella
Director

Marco General

La OMS, en su constitución de 1946, define salud como el estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social; y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades[1].

Según la OPS/OMS (1990):

> "La Promoción de la Salud es concebida, cada vez en mayor grado, como la suma de las acciones de la población, los servicios de salud, las autoridades sanitarias y otros sectores sociales y productivos, encaminados al desarrollo de mejores condiciones de salud individual y colectiva"[2].

Esta definición fue aprobada por los países miembro después de cuatro años de suscrita la Carta de Ottawa. Bajo este marco es que los diferentes países asumen el compromiso de promover espacios saludables, considerando como un espacio importante las escuelas y las universidades, desarrollando programas tales como: Municipios Saludables, Escuelas Saludables y Universidades Saludables, entre otros.

Las universidades, como espacios de formación académica, tienen como propósito la formación integral de los profesionales desde el punto de vista humanístico, científico y tecnológico; Sin embargo, al mismo tiempo, se constituye en un espacio laboral para el personal docente y administrativo, con el que se desarrollan además, actividades de capacitación para el logro del desarrollo humano sostenible.

En los actuales momentos, sobre la base del dinámico proceso de enseñanza-aprendizaje con el que forman a los futuros profesionales, las universidades desempeñan un papel clave en la generación de conocimientos, conductas y una cultura saludable que beneficie a todos los que laboran en ella.

Los objetivos de las Universidades Saludables son:

> "1. Proponer un modelo de abordaje de promoción de la salud en las universidades.
> 2. Coadyuvar al fortalecimiento de iniciativas que contribuyan a la generación de una cultura de la salud, conservación del ambiente y al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria"[3].

1 Alcántara Moreno, Gustavo (2008). "La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad". En: Sapiens, vol. 9, N° 1. Caracas, junio, pp. 93-107.

2 Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2002). "Promoción y protección de la salud de las personas". En: Nuevos rumbos para la salud en las Américas: informe cuadrienal del director. Washington, D. C.: OPS.

3 Ministerio de Salud (Minsa) (2010). "Promoviendo universidades saludables". Documento Técnico. Lima, Perú: Minsa, Dirección General de Promoción de la Salud, Dirección de Educación para la Salud, p. 17.

Base Legal[4]

1. Ley N° 27657, Ley del Ministerio de Salud.
2. Ley N° 26842, Ley General de Salud.
3. Ley N° 23733, Ley Universitaria.
4. Ley N° 28681, Ley que regula la Comercialización, Consumo y Publicidad de Bebidas Alcohólicas.
5. Ley N° 28705, Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos de Consumo del Tabaco.
6. Decreto Supremo N° 61-2005-PCM, que aprueba el documento: Lineamientos de Política Nacional de Juventudes: Una apuesta por transformar el Futuro.
7. Decreto Legislativo N° 824, que constituye la Comisión de Lucha contra el Consumo de Drogas "Contradrogas" y sus modificatorias, mediante Ley N° 27629 y Ley N° 28003, Estrategia Nacional de Lucha Contra las Drogas 2007 – 2011
8. Decreto Supremo N° 015-2008-SA, Reglamento de la Ley N° 28705, Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos del Consumo del Tabaco.
9. Resolución Suprema N° 014-2002, que aprueba los Lineamientos de Política Sectorial para el período 2002-2012.
10. Resolución Ministerial N° 111-2005/MINSA, que aprueba los Lineamientos de Política de Promoción de la Salud.
11. Resolución Ministerial N° 589-2007/MINSA, que aprueba el Plan Concertado de Salud.
12. Resolución Ministerial N° 075-2004/MINSA, que aprueba el Plan y Lineamientos de Acción para la Salud Mental.

4 Elaborado sobre la base de: Minsa. *Op. cit.*, p. 17.

Antecedentes Internacionales y Nacionales

Recogemos el concepto de promoción de la salud de la Primera Conferencia Internacional de Promoción de la Salud realizada en Ottawa, en 1986, que busca una respuesta a la creciente demanda de una nueva concepción de la salud pública en el mundo.

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre ella. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social, un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medioambiente. La salud se percibe pues, 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 la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario[5].

Otras de las experiencias que recogemos es la de Yakarta, sobre "Promoción de la Salud en el siglo XXI", Conferencia Internacional del año 1997, donde se resalta la necesidad de capacitar a las personas para que ejerzan mayor control sobre su salud.

Existen múltiples experiencias relacionadas con las Universidades Saludables, la mayoría de ellas bajo el auspicio de la Organización Panamericana de la Salud.

Así, la primera reunión en América Latina sobre promoción de la salud en las universidades se realizó en el año 2003, en la Pontificia Universidad Católica de Chile, con el apoyo de la Universidad de Alberta – Canadá, con el nombre de Primer Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud "Construyendo Universidades Saludables", donde se marcaron las pautas respecto de lo que debería ser una universidad saludable.

El II Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud en la Región de las Américas se celebró en octubre de 2005, en la Universidad de Alberta, en Edmonton (Canadá). Se concluyó con la Carta de Edmonton para Universidades Promotoras de la Salud e Instituciones de Educación Superior, en la que se establece el marco conceptual, las metas, las creencias y los principios de la iniciativa. Además, se propone una guía con compromisos de acción institucional para impulsar esta iniciativa en las universidades.

En ese mismo año se realizó la VI Conferencia Mundial de Promoción de la Salud en Bangkok. La carta de Bangkok, en concordancia con la carta de Ottawa, conceptualiza la

5 Organización Panamericana de la Salud (OPS) (1986). "Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud". Carta adoptada en la Conferencia internacional de Promoción de la Salud. Copatrocinada por la Asociación Canadiense de Salud Pública, el Ministerio de Salud y Bienestar Social de Canadá y la Organización Mundial de la Salud.

promoción de la salud como derecho humano que busca la calidad de vida y abarca el bienestar mental y espiritual.

El III Congreso Internacional de Universidades Promotoras de la Salud se realizó en octubre de 2007, en la Universidad de Ciudad Juárez, en Chihuahua (México). El tema propuesto fue el de "Entornos Formativos Multiplicadores". Como parte de los resultados alcanzados, el 6 de octubre de 2007 se institucionaliza la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS).

En el año 2009 se realizó el IV Congreso Internacional de Universidades Saludables en Pamplona (España), organizado por la Universidad Pública de Navarra, con el tema "La Responsabilidad Social de las Universidades". De este evento surge la Declaración de Pamplona-Iruña, en la que se recogen y se actualizan algunos de los compromisos que deberan ser adoptados por las universidades en el desarrollo de una universidad saludable.

En 2011, en San José de Costa Rica, se realizó el V Congreso Internacional de Universidades Promotoras de Salud "Comunidades Universitarias Construyendo Salud", donde se suscribe la Declaración de Costa Rica, en la cual se ratifica la carta de Edmonton, se comprometen a continuar desarrollando la promoción de la salud en las universidades, y a respaldar el crecimiento y desarrollo de la RIUPS.

En el Perú, las políticas de promoción de la salud y de universidades saludables las establece el Ministerio de Salud (MINSA) por medio de la Dirección General de la Promoción de la Salud, con el propósito de contribuir a mejorar la calidad de vida de la población. Así, en el año 2010 aprobó el documento técnico "Promoviendo universidades saluda-

bles" (Resolución Ministerial N° 968-2010/MINSA)[6], dirigido a universidades e institutos de educación superior. Entre las acciones inmediatas que fija para promover universidades saludables, se encuentran:

1. Conformar un comité de gestión de promoción de la salud en las universidades, asignando funciones.
2. Elaborar una línea de base (diagnóstico) para identificar las necesidades de promoción de la salud de las comunidades universitarias.
3. Elaborar instrumentos de gestión:
    - Plan de promoción de la salud
    - Plan de gestión de riesgo de la universidad
    - Asimismo, en enero 2011 se conforma la Comisión Sectorial para la Formulación del Plan Nacional de Promoción de Estilos de Vida Saludable, Prevención y Control de las Enfermedades No Transmisibles[7].

Como parte del cumplimiento de su función, el Ministerio de Salud está estableciendo alianzas con las universidades para, en un trabajo coordinado con los establecimientos de salud, orientar los esfuerzos de las universidades en la implementación de la promoción de la salud y la disminución de enfermedades transmisibles.

En esa dirección, el Consorcio de Universidades[8], desde su creación en junio de 1996, tiene como objetivo unir los esfuerzos individuales y potenciar su actuación conjunta, generando y desarrollando actividades relacionadas con el beneficio de sus integrantes, así como de la comunidad universitaria del país. Para ello, la institución se inspira en valores como: verdad, respeto por la dignidad de la persona, libertad de pensamiento, responsabilidad social y compromiso con el desarrollo.

El Consorcio trabaja en la construcción de una cultura de salud, por medio de la Comisión de Comunidades Saludables. Con la finalidad de tener un diagnóstico situacional de la salud en las universidades miembros, realizó una investigación que permitió determinar las áreas prioritarias de trabajo y fue la base para la elaboración del plan de trabajo de la comisión. Los resultados se dieron a conocer en una publicación virtual titulada "Perfil de los Estudiantes del Consorcio de Universidades" (Lima, Perú: 2006).

En octubre de 2010, el Consorcio de Universidades realizó un exitoso Simposio Internacional Universidad Saludable, con la participación de universidades e instituciones de reconocida trayectoria en el campo de promoción y prevención de la salud, como la Pontificia Universidad Católica de Chile, Universidad Javeriana de Colombia, Universidad Rey Juan Carlos de España, OPS/Perú, USAID/Perú, Ministerio del Ambiente, Ministerio de Justicia. En este marco, la comisión presentó el libro *Experiencias para una Comunidad Saludable* (Lima, Perú: 2010).

En el año 2011, en San José de Costa Rica, en el marco del V Congreso Internacional de Universidades Promotoras de Salud "Comunidades Universitarias Construyendo Salud", el Consorcio presentó la Ponencia "Experiencias en Comunidades Saludables", intercambiando ideas con los participantes, a quienes se les hizo entrega del libro publicado. Asimismo, presentó la candidatura para que en Lima se realice, en 2013, el VI Congreso Internacional; lamentablemente, por escaso margen de votación, la sede no se le otorgó al Perú. El congreso se realizará en Puerto Rico.

---

6 Ministerio de Salud (Minsa) (2010). "Promoviendo universidades saludables". Documento Técnico. Lima, Perú: Minsa, Dirección General de Promoción de la Salud, Dirección de Educación para la Salud.

7 Ministerio de Salud (Minsa) (2011). Resolución Ministerial N° 073-2011/Minsa. Comisión Sectorial para la Formulación del Plan Nacional de Promoción de Estilos de Vida Saludable, Prevención y Control de las Enfermedades No Transmisibles. Lima, Perú: 28 de enero.

8 El Consorcio de Universidades es una asociación civil sin fines de lucro, conformada por cuatro Universidades: Pontificia Universidad Católica del Perú, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Universidad del Pacífico y Universidad de Lima.

Comisión de Comunidades Saludables del Consorcio de Universidades

La Comisión de Comunidades Saludables del Consorcio de Universidades busca educar, concientizar y promover en la comunidad universitaria de las cuatro universidades, y el público en general, estilos de vida saludables en temas de salud, física y mental, o del medioambiente.

La salud integral de la población universitaria constituye el eje principal de la orientación de la Comisión de Comunidades Saludables, razón por la cual se enfoca en establecer políticas y acciones que contribuyan efectivamente al bienestar general del alumno y a la mejora de su calidad de vida.

Las actividades promovidas por la Comisión de Comunidades Saludables del Consorcio de Universidades se orientan, fundamentalmente, a ayudar a todos los miembros de la comunidad universitaria a encontrarle el sentido al cuidado de su propia salud, que los lleve a ser responsables, a comprometerse, a ir elaborando y construyendo un estilo de vida saludable con la práctica diaria de las propuestas que se les brinda. Si bien estas propuestas son fáciles de entender, muchas veces, su práctica suele ser complicada y de difícil ejecución.

La Comisión ha abordado los temas de entornos saludables, educación, calidad de vida y ha buscado promover la alimentación saludable, el deporte y la actividad física, los ambientes libres de humo de tabaco, alcohol y drogas, la expresión artística y la responsabilidad social.

Tomar conciencia del cuidado de la salud está íntimamente ligado a encontrar el sentido a la vida, lo cual debe llevar a los miembros de la comunidad universitaria a transitar en forma armoniosa y equilibrada en el ambiente laboral universitario, y a cumplir en forma eficiente y eficaz con el rol que específicamente le toque desempeñar, ya sea como profesor, alumno o personal administrativo. Todo ello, con la finalidad de contribuir a que la universidad pueda lograr los fines que en esencia tiene determinados. La tarea indudablemente no resulta fácil, aún más si tenemos en cuenta que el mayor porcentaje de sus miembros corresponde a adolescentes y jóvenes universitarios.

La Comisión, consciente de estas dificultades, lleva a cabo campañas y actividades en forma constante con el fin de posibilitar el cambio de actitudes y de hábitos que permitan la puesta en práctica de estilos de vida saludables; y, por ende, lograr una mejor calidad de vida de cada uno de sus integrantes. Contribuyen al logro de estos objetivos: la práctica del deporte, la participación en actividades artísticas y una alimentación sana, actividades que son preferentemente estimuladas por la Comisión.

Debemos señalar, además, que las universidades del Consorcio vienen aplicando una serie de medidas para convertir los espacios universitarios en un campo ambientalmente sostenible. En tal sentido, desarrollan proyectos para el manejo de los residuos sólidos, para reducir el consumo de la electricidad, el uso racional del agua, el cuidado de los jardines y el diseño de una infraestructura que permita la construcción de edificios que generen el menor impacto ambiental posible.

A partir de la labor psicoeducativa que la Comisión despliega, respetando la libertad que el ser humano tiene, su capacidad para pensar, analizar, aprender y tomar sus propias decisiones, se busca generar una conciencia responsable de sus propias acciones. Se busca también, en forma constante, que la comunidad logre desarrollar todo el potencial físico, mental y moral que los lleven a experimentar bienestar, felicidad y a tener éxito.

Ayudar a que la vida tenga sentido posibilitará que sus integrantes se alejen de conductas evasivas y de riesgo, tales como el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, la práctica del juego patológico, el tedio, el aburrimiento, el abandono de las responsabilidades y otras acciones negativas. Estas conductas implican la manifestación de un vacío existencial que lleva al descuido, desinterés y al abandono de prácticas saludables y, finalmente, a enfermarse.

Aspectos Organizacionales para una Universidad Saludable

A continuación se presentan los lineamientos básicos a tener en cuenta para contar con una universidad saludable, los cuales se adecuarán en función de las necesidades e intereses de cada una de ellas.
Este tipo de proyecto requiere ser recogido en las políticas estratégicas de las instituciones universitarias, lo que permitirá la incorporación de toda la población universitaria y contar con los medios necesarios para desarrollar un proyecto de universidad saludable. Para ello, en la organización de cada una de ellas debe crearse un Comité directivo y un Comité operativo.

1. **Comité Directivo.**
   Está conformado por:
   - Las más altas autoridades de la universidad.
   - Representantes de los docentes.
   - Representantes de los administrativos.
   - Representante de los estudiantes.
   - Responsable de salud en la universidad.
   - Aquellos otros miembros que cada universidad considere conveniente de acuerdo con su estructura.

   Funciones del Comité Directivo
   - Establece las políticas sobre salud y promoción de la salud en la universidad.
   - Se reúne para aprobar los planes y programas del comité operativo y el presupuesto para la ejecución de los mismos.

2. **Comité Operativo.**
   Está conformado por:
   - Un representante del Rectorado.
   - Un representante del estamento docente.
   - Un representante estudiantil.
   - Un representante del servicio psicopedagógico o médico, si existiera.
   - El responsable del bienestar estudiantil.
   - Un representante de Responsabilidad social.
   - El responsable del bienestar administrativo y docente.
   - El encargado de actividades deportivas.
   - Los encargados de actividades artísticas.
   - El encargado de nutrición.
   - Un representante del Comité de seguridad y salud del trabajo.
   - Aquellos miembros que cada organización considere pertinente.

   Funciones del Comité Operativo
   - Dar recomendaciones para la promoción de la salud a diferentes instancias.
   - Conformar los equipos de trabajo.
   - Elaborar los programas anuales.
   - Monitorear los diversos procesos.
   - Proponer la inclusión en las mallas curriculares de temas que promuevan estilos de vida saludables.
   - Sensibilizar a la población universitaria sobre la importancia de la promoción de la salud.
   - Velar porque la infraestructura de la universidad cumpla con los requerimientos de un estilo de vida saludable: bebederos, campos deportivos, lugares recreativos, áreas libres, áreas libres de tabaco, entre los principales.
   - Monitoreo y evaluación del trabajo realizado.

Pasos sugeridos para construir una Universidad Saludable

A partir de las experiencias internacionales y nacionales, y las recomendaciones del Ministerio de Salud en el Documento Técnico "Promoviendo universidades saludables" (Lima, Perú: Minsa, 2010), sugerimos los siguientes pasos:

- Conformación del equipo coordinador.
- Socialización de las ideas en el ámbito de las autoridades universitarias.
- Elaboración de la línea de base.
- Realizar un inventario de las actividades existentes.
- Diseño e implementación del programa.
- Sensibilización de la comunidad universitaria.
- Difusión externa.
- Monitoreo y evaluación.
- Presentación de los resultados a las autoridades.

Temas básicos para una Universidad Saludable

De acuerdo con las recomendaciones del Ministerio de Salud, a continuación se presentarán los principales temas por trabajar.

- Aspectos Ambientales-Entorno Físico
- Aspectos Psicosociales
- Estres
- Habilidades Sociales
- Alimentación
- Activida física, Arte y Recreación
- Prevención del consumo de alcohol, drogas y tabaco
- Universidades libres de humo de tabaco

Aspectos Ambientales - Entorno físico

Entendemos como entorno físico todo lo relacionado con edificios y sus accesos, mobiliarios y sus características ergonómicas, las condiciones ambientales y de seguridad, descanso, interacción y recreo, que se constituyen en elementos estratégicos para la universidad entre los aspectos ambientales.

La preocupación por el entorno físico nos lleva a procurar un ambiente saludable, seguro, limpio y adecuado, tanto en las edificaciones, iluminación, ergonomía, áreas de recreo, como ejercicio físico, tratando de armonizarlo con los intereses individuales. De esa manera, se logra que el entorno sano que la universidad ofrece sea el producto de lo que sucede en los ambientes donde nos desenvolvemos.

El trabajo actual es mantener un acceso seguro y fluido, considerando que el campo universitario es el escenario donde se desarrolla gran parte de la vida de la comunidad universitaria; y asegurar un entorno accesible, poniendo especial cuidado en mantener la seguridad, eliminar las barreras arquitectónicas que se detecten, y facilitar los recursos para que las personas con discapacidad sensorial puedan desenvolverse con la mayor autonomía y comodidad posible.

Es decir, la universidad debe contar con una buena accesibilidad a los edificios, aulas, áreas de recreo y esparcimiento, campos deportivos, baños; así como con cafeterías adecuadas, apropiados bebederos de agua y áreas verdes para todas las personas, procurando que sean seguros, limpios, adecuados y libre de riesgos. Además, en lo posible, deben adecuarse a las personas con discapacidad.

Recomendaciones

Para un entorno físico saludable, se requiere:

- Contar con la accesibilidad adecuada a los diferentes espacios de la universidad.
- Tomar las medidas necesarias para tener un ambiente seguro, sin riesgos y adecuado, tanto en las edificaciones como en las áreas de paseo y deportes, permitiendo que sean autosostenibles, con limpieza del entorno y libre de humo de tabaco.
- Procurar buenas condiciones de habitabilidad en edificios, aulas, laboratorios, locales y ambientes deportivos, acordes con las necesidades educativas y laborales, e interrelación de los distintos grupos de la universidad.
- Cumplir con la legislación vigente que promueve la seguridad, salud, prevención de riesgos laborales y gestión ambiental en el país.
- Comprometerse con la seguridad de la población universitaria con equipos e instalaciones seguras, ascensores y refuerzo de los factores de protección –pasamanos en escaleras, barandas en pasillos y baños, pisos antideslizantes, mobiliario ergonómico, rampas, tamaño de puertas, señalética y evitar todo tipo de barreras arquitectónicas–, de acuerdo con las exigencias de la ley.
- Además, se debe contar con los equipos adecuados de iluminación, ventilación, eliminación de residuos sólidos y líquidos, procurando reducir los factores de riesgo específicos.
- Ofrecer ambientes de trabajo y estudio con condiciones acústicas, lumínicas, calidad del aire, espacios de trabajo con dimensiones mínimas, y adaptación de los puestos de trabajo y estudio para las personas con discapacidad.

Aspectos Psicosociales

Las universidades del Consorcio están conscientes de que para la formación de futuros profesionales, la comunidad universitaria –conformada por sus autoridades, profesores, estudiantes, graduados y el personal administrativo que brinda su apoyo para el logro de los fines que las universidades persiguen– debe gozar de una buena salud mental.

La OMS (2007) define la salud mental como "[…] un estado de bienestar en el cual el individuo, consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar en forma productiva y fructífera y, es capaz de hacer una contribución a su propia colectividad".

Por ello, en las universidades existen unidades encargadas del bienestar general, cuyo objetivo primordial es velar por la salud de todos sus miembros por medio del servicio médico, psicológico, social, deportivo, actividades artísticas, práctica y empleo, nutrición, etcétera. Estos servicios trabajan en forma coordinada y planificada para implementar planes de promoción, prevención e intervención en el campo de la salud mental con el fin de posibilitar la formación integral de sus estudiantes y los demás estamentos universitarios. Teniendo en cuenta esto, se debe procurar un entorno que permita promover factores psicosociales protectores de la salud que hagan posible una convivencia saludable y satisfactoria para toda la comunidad universitaria.

Conociendo la importancia de los aspectos psicosociales, una 'Universidad Saludable' se encargará de diseñar planes y programas que hagan posible el uso adecuado de los recursos humanos y materiales con que se dispone, para efectuar un trabajo eficiente y eficaz con el fin que este sea un entorno saludable. Por lo tanto, es importante establecer un diagnóstico clínico del estudiante que ingresa a nuestras universidades, motivo por el cual se debe realizar un examen médico y psicológico integral.

En el caso de los estudiantes universitarios, los problemas de salud mental son generados por el estrés, entre otras variables.

En los trabajadores docentes y administrativos, los problemas de salud mental pueden ser generados, entre otros factores, por la presión laboral, el ambiente físico, las remuneraciones, políticas poco claras y los horarios de trabajo. Es frecuente la aparición de síntomas relacionados con el Síndrome de Burnout (padecimiento que, a grandes rasgos, consistiría en la presencia de una respuesta prolongada de estrés en el organismo ante los factores estresantes emocionales e interpersonales), con manifestaciones de fatiga, irritabilidad, poca tolerancia, etcétera, pudiendo traer como consecuencia absentismo, merma de la productividad, enfermedades psicosomáticas y accidentes de trabajo.

Recomendaciones

- Conformar un equipo multidisciplinar, en donde estén representados todos los estamentos de la comunidad universitaria, encargado de la elaboración de los planes de salud mental.
- Generar acciones que permitan el desarrollo de la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de sus miembros.
- Promocionar la creación de espacios saludables.
- Capacitar a los miembros de la comunidad universitaria en temas relacionados con la salud mental.
- Revisar la malla curricular para identificar los cursos en los cuales se pueden insertar temas de salud mental.
- Generar un mayor compromiso con una visión holística de la salud, impulsado por la promoción de la salud.
- Sensibilizar a la comunidad universitaria acerca de las repercusiones de los problemas de salud mental en las personas.

Estrés

Podemos definir el estrés como un conjunto de repuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales de nuestro organismo ante estímulos o situaciones que percibimos e interpretamos como amenazantes o peligrosas para nuestra integridad física o psicológica (Gutiérrez Calvo, 2000).

La vida siempre nos enfrentará a situaciones que generan tensión y estrés, y de los recursos con que cuente cada uno de nosotros dependerá que nos afecte en mayor o menor medida.

En la vida del estudiante universitario, el rendimiento académico, asociado a las presiones y exigencias académicas; la mala organización; los hábitos inadecuados para el estudio, como aplazar tanto la elaboración de alguna tarea como el estudiar para los exámenes; y la indecisión vocacional suelen ser fuente generadora de estrés. Sin embargo, la procrastinación –postergar actividades o situaciones que deben atenderse, sustituyéndolas por otras situaciones más irrelevantes y agradables– se constituye en una de las principales variables relacionadas con el estrés.

Las condiciones de su salud, alimentación e higiene del sueño también pueden influir en el estudiante. Este tipo de estrés se manifiesta por el abandono de los estudios, bajo rendimiento académico, elevada tasa de repitencia de cursos, alargamiento del tiempo de estudios y otras frustraciones académicas.

A partir de los últimos años de estudios se presenta el problema de la inserción laboral. La participación en diversos procesos de reclutamiento y selección de personal, pasar por largos procesos de evaluación y condiciones posteriores de trabajo que muchas veces no van de acuerdo con sus expectativas, son fuente de presión y posible frustración para aquellos estudiantes que no están preparados para enfrentar el inicio de esta nueva etapa.

Entre los profesores universitarios, la conducción del proceso de enseñanza-aprendizaje en el nivel superior suele ser la causante de su estrés, dada las obligaciones y responsabilidades que él mismo genera.

Existen factores generadores de estrés que son comunes a diferentes miembros de la comunidad universitaria. Así, tenemos que en el caso de los profesores y el personal administrativo, son comunes el clima laboral, el uso de la tecnología, las políticas de remuneraciones, los horarios de trabajo, la rotación de puestos, el temor a perder el trabajo, problemas familiares, etcétera; mientras que la congestión vehicular y la contaminación visual y sonora existente, son comunes a todos los integrantes de la comunidad universitaria.

Recomendaciones

- Diseñar estudios para conocer, en forma específica, las causas que generan estrés en cada uno de los estamentos universitarios.
- Brindar asesoría y capacitación a los practicantes y egresados para que puedan afrontar los problemas de la inserción laboral y los procesos selectivos que ello implica.
- Fomentar la práctica de actividades deportivas y recreativas entre los miembros de la comunidad universitaria.
- Favorecer un clima laboral positivo.
- Desarrollar estrategias de intervención para afrontar el estrés, incrementar las habilidades para el estudio de los estudiantes y mejorar las condiciones laborales de los profesores y el personal administrativo.

Habilidades Sociales

Vicente Caballo (1986) define las habilidades sociales

> "[…] como un conjunto de conductas realizadas por el individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a una situación, respetando esa conducta en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras reducen la probabilidad de que aparezcan futuros problemas".

La carencia de dichas habilidades origina una serie de dificultades para establecer relaciones con los demás, causando aislamiento e imposibilitando la integración a los grupos de trabajo.

Sexualidad responsable

La sexualidad humana, de acuerdo con la OMS[9], se define como:

> "Un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca a sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Está influida por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales".

Es importante señalar que la sexualidad se desarrolla y expresa de diferentes maneras a lo largo de la vida.

En el Perú, según la Endes 2011, el inicio de las relaciones sexuales en mujeres es de 8,1% antes de los 15 años y de 63% antes de los 20 años. Se encontró también que casi todas las mujeres en edad fértil (99,5%) conocen o han oído hablar de algún método de planificación familiar, siendo los métodos modernos los más conocidos. Con respecto a las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y VIH, se encontró que un alto porcentaje ha escuchado hablar o conoce el VIH, pero este porcentaje es mucho menor en el caso de las ITS.

Según el Perfil de los Estudiantes del Consorcio de Universidades (2006)[10], el sexo es considerado muy importante/importante, para el 67,9% de los entrevistados, 57% ha tenido relaciones sexuales y el 83,9% está de acuerdo con las relaciones prematrimoniales. Estos resultados muestran que entre los jóvenes universitarios existe una nueva visión de la sexualidad, producto de cambios importantes en los estilos de vida y el cambio del rol de la mujer en la sociedad, que incluyen:

> "[…] Separación de la sexualidad y la reproducción, al igual que la definición de las identidades de género.
> - Consideración de la sexualidad como ámbito legítimo de la exposición de la individualidad.
> - Aceptación de las relaciones prematrimoniales" (Consorcio de Universidades, 2006:14).

Lo mencionado anteriormente nos lleva a resaltar que en el ámbito universitario es una realidad la práctica sexual entre los jóvenes estudiantes, y que es necesario que puedan de-

9 Organización Mundial de la Salud (OMS) (2006). Defining Sexual Health: Report of a Technical Consultation on Sexual Health, 28–31 January 2002. Ginebra, Suiza: OMS.

10 Encuesta realizada por el Grupo de Opinión Pública de la Universidad de Lima.

sarrollar una sexualidad responsable que les permita evitar embarazos no deseados, así como prevenir el contagio de ITS y VIH. Este tema debe abordarse en la universidad desde su concepción integral (Lange y Vio, 2006: 26):

- Dimensión biológica: sexo, función sexual y proceso reproductivo.
- Dimensión psicosocial: autoconcepto, género.
- Dimensión cultural: valor y significado de la sexualidad, concepto de placer.
- Dimensión psicológica: identidad y orientación sexual

Por lo tanto, las estrategias no solo se deben limitar a la entrega de información, sino que deben estar encaminadas a orientar la formación integral de la persona, incluyendo temas como orientación sexual, dilemas de género, discriminación, mitos y realidades de la salud sexual. Por supuesto, no se dejarán de lado los temas relacionados con métodos anticonceptivos y prevención de infecciones de transmisión sexual.

Recomendaciones

- Incluir en el programa de bienestar universitario acciones que conduzcan a promover una cultura de sexualidad responsable entre los miembros de la universidad.
- Incluir en el programa de salud acciones conducentes a la prevención de y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual.
- Orientar a los jóvenes sobre la importancia de vivir una sexualidad responsable basada en el autocuidado.
- Informar sobre las ITS, factores de riesgo, prevención y posibilidades diagnósticas.
- Informar sobre los métodos anticonceptivos frecuentes, destacando sus riesgos, ventajas, desventajas, acceso y disponibilidad.
- Establecer consejería específica en temas de sexualidad, con especialistas en el área.
- Establecer convenios con organizaciones nacionales e internacionales para que los jóvenes se involucren en campañas orientadas a promover la sexualidad responsable.

Relaciones interpersonales

Se refiere a las interacciones entre dos o más personas, y en ellas tiene vital importancia la comunicación por medio de la cual obtienen información de su entorno y la comparten con los demás.

Las relaciones interpersonales se dan en una variedad de contextos, como la familia, el ambiente de estudio y trabajo, los clubs y centros de esparcimiento.

Como lo señala Monjas (1999), las relaciones interpersonales son un aspecto básico de nuestra vida, "funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo" (Parra y otros, s. f.: diapositiva 4).

Recomendaciones

- Diseñar estudios para conocer las habilidades sociales y las relaciones sociales en los miembros de la comunidad universitaria.
- Promover el desarrollo de las habilidades sociales y las relaciones sociales.
- Fomentar la realización de talleres para desarrollar la inteligencia emocional.

Alimentación

La alimentación es un tema de preocupación en la universidad por ser un condicionante de la salud.
En nuestras universidades existe una alta prevalencia de enfermedades relacionadas con diferentes desequilibrios nutricionales, como lo constatamos en nuestro estudio de línea de base[11].

La alimentación de la población universitaria es, en gran medida, consecuencia de hábitos inducidos por el mercado y las modificaciones del sistema de vida. En la actualidad, son mayores los problemas nutricionales a causa del desbalance de la dieta que los ocasionados por la carencia o falta de alimentos. El exceso de calorías por un alto consumo de grasas saturadas, proteínas animales y los malos hábitos alimentarios son algunas de las causas más reconocidas. Aquí se puede incluir exceso de dulces, colorantes, entre otros. Es importante señalar el incremento de los diagnósticos de anorexia y bulimia en la población estudiantil.

Un elevado porcentaje de la población universitaria consume alimentos en las cafeterías de la universidad. Por ello, es importante implementar campañas comunicacionales y educativas destinadas a cambiar las conductas de alimentación y nutrición en la población universitaria, con el fin que puedan tener una alimentación equilibrada. Es decir, la inclusión de una variedad de alimentos que aporten los nutrientes suficientes para lograr un buen estado nutritivo de salud, bienestar, buen rendimiento académico y cumplimiento óptimo de las actividades laborales en el campo docente y administrativo.

11 Consorcio de Universidades (2006). Perfil de los estudiantes del Consorcio de Universidades. Resumen y análisis. Encuesta realizada por el Grupo de Opinión Pública de la Universidad de Lima. Lima, Perú.

Recomendaciones

La universidad trabajará en la información sobre el significado de una adecuada alimentación para contar con una buena calidad de vida, e incentivará y promoverá el consumo de alimentos sanos. En ese sentido, se recomienda:

- Supervisar y controlar que en las cafeterías se ofrezca una alimentación saludable y balanceada, procurando que los menús sean variados y con precios al alcance tanto del alumnado como de los colaboradores administrativos.
- Implementar un sistema de evaluación permanente, y controlar la calidad de las dietas y la disponibilidad de los alimentos para garantizar una alimentación de calidad.
- Exigir que las cafeterías estén bien implementadas para que puedan cumplir con todos los estándares de calidad e higiene.
- Contar con nutricionistas que asesoren sobre el tipo de comida.
- Procurar que se incorpore, en algunos días de la semana, en los menús de cada cafetería: pescado, verduras y frutas, al igual que postres elaborados con insumos de alto valor nutricionales.
- Procurar que en la alimentación que se ofrezca prime las preparaciones cocidas al horno, al vapor y a la plancha, sobre las frituras.
- Ofrecer a la comunidad universitaria un número adecuado de lugares donde puedan consumir sus propios alimentos.
- Contar con suficientes surtidores de agua de buena calidad, ubicados en lugares adecuados y de fácil acceso.
- Desarrollar campañas de educación en la población universitaria sobre la calidad de los alimentos y los menús saludables.
- Procurar la participación activa de la comunidad universitaria en la implementación de las políticas de nutrición.

Actividad Física, Arte y Recreación

En los últimos años, hemos observado que la vida se vuelve cada vez más sedentaria y la costumbre de realizar alguna actividad física es menor, lo cual puede generar diversos problemas de salud. Frente a esta situación, es necesario que incentivemos a la comunidad universitaria a que incluyan este tipo de actividades en sus rutinas diarias, y que sean vistas no solo como un espacio de ejercicios sino como uno recreativo que los ayudará a relajarse y a salir de la rutina.

La práctica deportiva, la participación en actividades artísticas y contar con un espacio de recreación de manera constante proporciona un óptimo estado físico, mejora la función mental y la sensación de bienestar, y contribuye a la estabilidad emocional. Todo ello como consecuencia de la liberación de las endorfinas, las llamadas "hormonas de la felicidad", previniendo de esta manera innumerables enfermedades físicas y emocionales. Por este motivo, la universidad debe promover en sus programas curriculares la inclusión de actividades deportivas y artísticas.

Participar de actividades grupales, deportivas, artísticas y recreativas también ayuda a desarrollar otras competencias, como el trabajo en equipo, la capacidad para trabajar bajo presión, el liderazgo, etcétera, fundamentales para el desarrollo personal y profesional.

Recomendaciones

- Brindar espacios y momentos para la realización de estas actividades a lo largo del día. Esto, además, coadyuvará con la generación de hábitos de actividad física en la vida cotidiana de los miembros de la comunidad universitaria.
- La universidad debe ofrecer una gama de deportes dentro de sus instalaciones y, de ser posible, realizar convenios con academias deportivas con el fin que la comunidad universitaria cuente con mayores opciones y se sienta más atraída por realizar deportes.
- Ofrecer los espacios deportivos –como coliseo, losas deportivas y gimnasios– a la comunidad universitaria para que se ejercite en sus horas libres.
- La universidad debe contar con grupos artísticos y selecciones deportivas, así como con infraestructura para sus estudiantes y, de ser posible, para la comunidad en general.
- Es importante que la universidad no solo brinde la infraestructura sino también la posibilidad de contar con los implementos necesarios, así como con los profesores y entrenadores, para la realización de los diversos deportes y actividades artísticas. Así, los miembros de la comunidad universitaria pueden participar de las actividades que les gusta y experimentar otras nuevas, que podrían convertirse en parte de su vida cotidiana.
- Realizar campeonatos internos, inter facultades, inter áreas o con estudiantes de otras universidades.
- Estas actividades, además, son una excelente oportunidad de confraternización, pues permite a los miembros de la comunidad universitaria conocer a otras personas, sus realidades y, en algunas oportunidades, otras ciudades. Además, se constituyen en un espacio de recreación y diversión, y en un medio para cuidar la salud física y mental.

Prevención del consumo de alcohol, drogas y tabaco

Diversos estudios, en el ámbito nacional, muestran que más de medio millón de personas que declaran un uso reciente y actual de alcohol presentan signos de dependencia (ejemplo: DEVIDA, 2007)-

El consumo de bebidas alcohólicas es mayor en varones, especialmente en jóvenes entre los 19 y 28 años de edad. En el Perú se registran, en promedio, 80 mil accidentes de carretera cada año y un 60% de ellos es cometido por personas que manejaban en estado de ebriedad o de somnolencia, tras haber ingerido alcohol, de acuerdo con los datos de la Policía Nacional (Instituto Nacional de Salud, 2012)

El informe denominado "Estudio epidemiológico andino sobre consumo de drogas sintéticas en la población universitaria"[12] llevada a cabo en ocho universidades públicas y privadas de Lima, Callao y Trujillo, estuvo enfocado en conocer, principalmente, el panorama de drogas como el éxtasis y las anfetaminas. Sin embargo, los resultados señalaron que en la edad universitaria, entre los 18 y 28 años, se incrementa el consumo de todo tipo de drogas en un 250%.

Según CEDRO (2012), el consumo de drogas, especialmente las legales (alcohol y tabaco), se incrementa durante la edad universitaria por la existencia de una gran publicidad dirigida a ellos y el crecimiento de la venta en los alrededores de sus centros de estudios. Por lo tanto, en la orientación a la promoción de conductas saludables y generación de espacios saludables por parte de las universidades, es imperativo que también afronten el problema.

En esa dirección, y como parte de la creación de un ambiente seguro para los estudiantes y trabajadores, la universidad debe fomentar el uso responsable y no problemático del alcohol. Para ello, en las universidades se debe evitar el consumo de alcohol, ya sea como parte de una celebración o un simple brindis, entre las que destacan: las celebraciones de fin de ciclo o de año de los estudiantes, las fiestas de ingresantes ("cachimbos"), actividades deportivas y algunas actividades oficiales.

Con respecto al consumo de drogas, la propuesta es evitar el inicio del consumo y apoyar a aquellos alumnos que presenten este tipo de problema.

Es necesario que en la universidad se genere un ambiente que inhiba el consumo de alcohol y drogas, tanto al interior como fuera de ella; y en el caso del consumo de alcohol fuera de la universidad, que este sea de manera responsable.

Es importante realizar campañas de sensibilización, con participación de estudiantes, docentes y trabajadores, en las que todos ellos aporten ideas y contenidos educativos de apoyo. Estas campañas deben poner énfasis en la responsabilidad que tenemos con la vida, con nuestro bienestar y el de nuestras familias, y con la vida y bienestar de los demás. Estas se realizarán, con mayor énfasis, en las fechas cercanas a

12 Secretaría General de la Comunidad Andina y Comisión Europea (2009). *Estudio epidemiológico andino sobre consumo de drogas sintéticas en la población universitaria Informe comparativo: Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú*. Lima, Perú: Secretaría General de la Comunidad Andina y Comisión Europea en el marco del Proyecto DROSICAN, con el apoyo de la Comisión Interamericana para el Control y Abuso de Drogas (CICAD) de la OEA.

"ES NECESARIO QUE EN LA UNIVERSIDAD SE GENERE UN AMBIENTE QUE INHIBA EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS"

aquellas en las que el consumo de alcohol se incrementa, así como los accidentes provocados por el consumo irresponsable.

Un punto importante por tener en consideración es que una manera de disminuir el consumo de alcohol es evitar su publicidad y venta al interior de la universidad, así como cualquier tipo de auspicio o financiamiento de actividades universitarias de parte de la industria de bebidas alcohólicas.

Recomendaciones

- La creación de entornos saludables libres de alcohol y otras drogas, legales e ilegales, implica tener en cuenta las siguientes recomendaciones:
- Contar con información basal sobre la situación de consumo de la población universitaria.
- Establecer políticas universitarias que aseguren una universidad libre de consumo de alcohol y drogas.
- Eliminar cualquier tipo de publicidad sobre el consumo de alcohol al interior de la universidad.
- Eliminar el consumo de alcohol en las celebraciones de la universidad.
- Prohibir la venta de alcohol en las cercanías de los centros de estudios.
- Desarrollar actividades de sensibilización frente al consumo de alcohol y drogas, dirigidas a toda la comunidad universitaria.
- Desarrollar un programa de prevención de consumo de alcohol y drogas dirigido a toda la comunidad universitaria, con participación activa de los estudiantes.
- Establecer un programa de orientación y apoyo para las personas en riesgo o con problemas de consumo de alcohol y drogas.
- Desarrollar investigaciones sobre el tema, y publicarlos.
- Desarrollar actividades científicas y culturales que aborden la problemática del consumo de alcohol y drogas, su prevención y tratamiento.
- Disponer de información actualizada sobre el tema, y que esté a disposición de toda la comunidad universitaria.

Universidades libres de humo de tabaco

El humo de tabaco contiene más de 4.000 compuestos químicos, entre los que se encuentran: monóxido de carbono, nicotina, cianuro, alquitrán, arsénico, sustancias irritantes y otras numerosas sustancias tóxicas. Además, se le considera uno de los agentes más peligrosos en la producción de cáncer en las personas.

Las investigaciones científicas de los últimos años han demostrado que las sustancias generadas por la combustión del tabaco afectan tanto a los fumadores como a aquellos que comparten el hogar, el centro de estudios, el lugar del trabajo, los medios de transporte y otros lugares.

La exposición al humo de tabaco ajeno en los no fumadores configura el tabaquismo pasivo. Desde hace veinte años, aproximadamente, existe evidencia médica contundente del daño al que están expuestas estas personas, lo que constituye un grave problema de salud pública que hay que afrontar. Así, los adultos expuestos al humo de tabaco ajeno tienen alrededor de un 30% más de riesgo de presentar cáncer de pulmón y entre un 30% a 40% más, aproximadamente, de padecer alguna enfermedad coronaria.

En los niños, el humo de tabaco ajeno triplica el riesgo de asma, otitis y catarros invernales; y también se le asocia con

"EL HUMO DE TABACO CONTIENE MÁS DE 4.000 COMPUESTOS QUÍMICOS"

cuatro veces más de riesgo de muerte súbita del lactante y con trastornos del comportamiento y del aprendizaje.

Los resultados de las investigaciones científicas demuestran que para que un extractor de aire sea efectivo en mantener un ambiente libre de humo de tabaco, necesita generar una corriente similar a la de un huracán. Por lo tanto, los extractores disponibles no son efectivos para eliminar completamente las partículas tóxicas del humo de tabaco. Tampoco es útil abrir las ventanas o encender aparatos de aire acondicionado, pues si bien puede ayudar a eliminar el olor y el humo, no elimina los compuestos químicos que son los que producen el daño. Aún más, estos pueden permanecer por muchos días en el ambiente.

Por este motivo y en concordancia con la recientemente promulgada Ley Nº 28705, Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos del Tabaco, y con el "Convenio Marco para el Control del Tabaco de la Organización Mundial de la Salud", se viene impulsando una campaña para lograr, cada vez más, "Ambientes libres de humo de tabaco". Es decir, ambientes internos y externos más saludables.

La implementación de estos ambientes genera un cambio cultural en torno al consumo de tabaco, disminuyendo su aceptación social y poniendo en evidencia la verdadera dimensión de la problemática que constituye el tabaquismo.

El CDC (Centers for Disease Control and Prevention) de los Estados Unidos y otros organismos internacionales recomiendan priorizar la estrategia de implementación de ambientes libres de humo de tabaco en las instituciones sanitarias, educativas y en los organismos gubernamentales, para avanzar hacia el logro de la gran meta de vivir en una sociedad libre de humo de tabaco.

La universidad tiene la obligación de declararse como un ambiente libre de humo de tabaco por los peligros y efectos en la salud que acarrea la exposición al humo de tabaco en el ambiente, y en concordancia con la Ley Nº 28705, Ley General para la Prevención y Control de los Riesgos del Tabaco.

Recomendaciones

- Para mantener un ambiente libre de humo de tabaco se deben considerar los siguientes aspectos:
- No se debe permitir fumar cigarrillos y otros derivados del tabaco dentro del local de la institución educativa, en los lugares de ingreso o de salida ni en sus alrededores, a ninguna hora del día.
- No se permitirá fumar en los vehículos de propiedad de la institución, y particulares, dentro del área de la institución.
- Colocar señales y carteles en los que se especifique la prohibición de fumar y que se indique que la entidad es un espacio libre de humo de tabaco.
- Promover iniciativas o programas dirigidos tanto a los fumadores, procurando la cesación del hábito del fumador, como a sus respectivos familiares.
- Las autoridades de la institución se deben comprometer a hacer cumplir esta normativa.
- La institución debe informar a la población universitaria y a los visitantes acerca de la política de la institución sobre "Ambiente Libre de Humo de Tabaco"

Recomendaciones de políticas para una Universidad Saludable

1. Desarrollar contenidos educativos dirigidos a los jóvenes sobre:

2. Promoción de la salud y estilos de vida saludable
   - Uso de alcohol y drogas, que considere los aspectos epidemiológicos, de prevención y tratamiento del consumo.
   - Actividades deportivas y artísticas
   - Sexualidad
   - Nutrición
   - Técnicas de estudio
   - Afrontamiento del estrés
   - Desarrollo de habilidades sociales
   - Desarrollo de relaciones interpersonales
   - Educación e investigación como respuesta a las necesidades sociales.
   - Desarrollar cursos sobre educación ambiental y desarrollo sostenible.

3. Procurar una mejora continua del entorno físico.

Anexo

Carta de Edmonton para Universidades Promotoras de la Salud e Instituciones de Educación Superior[12]

1. Antecedentes

El concepto de Universidades e Instituciones de Educación Superior se basa en el trabajo, experiencia y aprendizajes de los movimientos de Ciudades, Lugares de Trabajo y Escuelas Saludables y en la Red Europea de Universidades Promotoras de Salud.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud (1986) y la Carta Bangkok para la Promoción de la Salud en un mundo globalizado (2005) constituyen documentos básicos para comprender su evolución e importancia.

Las Metas del Milenio (OMS-2000) y la Iniciativa de la Sociedad Civil (OMS-2001) son documentos importantes para determinar el rol y las responsabilidades que las Universidades e Instituciones de Educación Superior puedan cumplir potencialmente.

La primera Conferencia Internacional de Universidades Promotoras de Salud se llevó a cabo en Lancashire, Reino Unido, en 1996. En la región panamericana la **PRIMERA CONFERENCIA INTERNACIONAL DE UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE SALUD** se desarrolló en Santiago, Chile, en noviembre de 2003. Se ha continuado la discusión sobre el establecimiento de una Red Panamericana o Regional para Universidades/Instituciones de Educación Superior Promotoras de Salud.

En octubre de 2005, la Universidad de Alberta, en Edmonton, fue anfitriona del **Segundo Congreso Internacional en la Región de las Américas**, coorganizado por esa Universidad y la Pontificia Universidad Católica de Chile, en que se solicitó a los participantes que contribuyeran en el desarrollo de la Carta de Edmonton. Este es un documento "vivo" que continuará evolucionando a través del trabajo en redes y el diálogo permanente entre las instituciones pares.

2. El Rol de las Universidades e Instituciones de Educación Superior

Las Universidades e Instituciones de Educación Superior existen para: educar a los estudiantes, crear conocimiento a través de la investigación y contribuir a la comunidad y a la sociedad civil. Como corporaciones y comunidades, ejercen un impacto sobre la salud y el bienestar de los individuos. Tienen la capacidad para influir en los tomadores de decisión, actúan como catalizadores para el cambio y motivan el diálogo, local, regional y globalmente, sobre Promoción de la Salud. Como instituciones de investigación contribuyen a la creación del conocimiento en relación a la salud pública y promoción de la salud en un mundo globalizado.

3. Objetivos de la Carta

Los objetivos de la Carta son:

a. Identificar el significado de ser una Universidad/Institución de Educación Superior Promotora de Salud.
b. Crear diálogos y promover la comprensión de los conceptos de promoción de la salud en el interior de la universidad/institución de educación superior.

13 . Fuente: Lange y Vio, 2006: 43-49.

c. Proporcionar una herramienta para crear una universidad/institución de educación superior para aquellos que desean influir sobre los tomadores de decisión.

4. Deïniciones

Promoción de la Salud

Extraído de la "Carta de Bangkok de Promoción de la Salud" (2005)

"La Organización de las Naciones Unidas reconoce que alcanzar el más alto nivel de salud, sin discriminación, es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano. La Promoción de la Salud está basada en este derecho humano fundamental, que reconoce la salud como un concepto positivo, incluyente, determinante de la calidad de vida, que engloba también el bienestar mental y espiritual.

La Promoción de la Salud es el proceso de facilitar que las personas adquieran un mayor control sobre la salud y sus determinantes y, a través de ello, mejorar su salud".

Es una función central de salud pública y contribuye a la tarea de enfrentar enfermedades infecciosas y no infecciosas y otras amenazas para la salud.

Instituciones de Educación Superior promotoras de la salud

Las Universidades Promotoras de la Salud/Instituciones de Educación Superior revisan sus propios sistemas, procesos y cultura internos y su influencia sobre la salud y bienestar individual y organizacional. También asumen la responsabilidad de contribuir a mejorar la salud y bienestar de la sociedad en general, a través de la colaboración y el trabajo en redes. Como instituciones académicas, ellas tienen procesos colegiados de gobierno que son únicos en relación a otras organizaciones.

5. Metas

Las Universidades Promotoras de la Salud/Instituciones de Educación Superior se esfuerzan para:

- Modelar institucionalmente una cultura promotora de salud y un ambiente sustentable para trabajar, vivir y aprender.
- Tomar acciones para mejorar los entornos donde se vive, trabaja y aprende abarcando toda la comunidad universitaria.
- Facilitar y apoyar a las personas para vivir una vida significativa y optar por estilos de vida saludables.
- Mejorar los servicios de salud para funcionarios y estudiantes.
- Estimular a los funcionarios y estudiantes a asumir su responsabilidad por su propia salud y bienestar.
- Comprometer a los alumnos a abogar por los conceptos de promoción de la salud e involucrarse en la vida universitaria.
- Preparar a los estudiantes como ciudadanos del futuro para que promuevan la salud en sus instituciones y comunidades.
- Apoyar la promoción de la salud en la comunidad local, nacional y global.

6. Creencias

Las Universidades Promotoras de la Salud/Instituciones de Educación Superior creen en:

- Aceptar la responsabilidad institucional por la salud y bienestar de los estudiantes y el personal.
- Promover y crear entornos saludables y sustentables, para vivir, trabajar y aprender.
- I ntegrar la promoción de la salud en la cultura institucional y al diario vivir.
- Apoyar aproximaciones holísticas, interdisciplinarias, interdepartamentales, interinstitucionales, intersectoriales e internacionales a la Promoción de la Salud.

- Ser un lugar formador de ciudadanos y líderes del futuro, para promover la salud a nivel local, nacional y global.
- Incentivar a que las personas comprendan su responsabilidad por su propia salud y bienestar.
- Tomar un rol de liderazgo en Promoción de la Salud y en el desarrollo de políticas públicas saludables local, regional y globalmente.
- Aceptar responsabilidades para incentivar la investigación en Promoción de la Salud, compartir los resultados y las mejores prácticas.

7. Principios

- Procesos colegiados de gobierno.
- Compromiso individual/comunitario/cívico.
- Alianzas y trabajo en red.
- Procesos participativos.
- Abogacía.
- Empoderamiento.
- Respecto por justicia social, inclusión y equidad.
- Sustentabilidad ambiental y social.
- Políticas públicas y organizacionales saludables.

8. Público objetivo

La Carta de Edmonton busca ampliar la comprensión del concepto de Universidades Promotoras de la Salud/Instituciones de Educación Superior y su público objetivo es:

Internamente
- Estudiantes.
- Funcionarios (académicos, investigadores, administradores, personal técnico y de apoyo).
- Ex alumnos.
- Proveedores de servicios.
- Organizaciones institucionales.

Externamente
- La comunidad promotora de la salud.
- Otras Universidades e Instituciones de Educación Superior.
- Políticos, autoridades gubernamentales y tomadores de decisiones.
- Nuestras comunidades - locales, regionales y globales.

9. Características

Características comunes de Universidades e Instituciones de Educación Superior Promotores de Salud incluyen:

- Un abordaje de promoción de la salud dirigido al entorno global.
- Articular una visión compartida en relación a la promoción de la salud.
- Impregnar a los líderes institucionales con el concepto “salud para todos” y “desarrollo sustentable”.
- Adoptar una perspectiva a largo plazo al incorporar la Promoción de la
- Salud en la vida institucional cotidiana y en los cambios culturales que la promoción de la salud exige.
- Asignar recursos y comprometerse a actuar en la promoción de salud institucional e individual.
- Incorporar promoción de la salud en los planes estratégicos institucionales.
- Comprometerse a provocar cambios a través de políticas, procedimientos, sistemas y prácticas institucionales para crear y mantener un entorno saludable que apoye el aprendizaje, trabajo y la vida.
- Crear conocimiento individual e institucional sobre opciones y entornos saludables.

10. Compromisos de Acción

- Nombrar un Comité Ejecutivo encargado de determinar las estrategias, procesos y resultados.
- Proveer de recursos y de una estructura organizacional para apoyar los procesos de Promoción de la Salud y sus iniciativas.

- Lograr una mayor comprensión de la problemática de salud y bienestar de estudiantes, funcionarios y autoridades.
- Adoptar procesos participativos, colaborativos e incluyentes para modificar y desafiar políticas, sistemas, procesos y prácticas que dificultan la creación de entornos saludables para aprender, trabajar y vivir.
- Comprometer a las personas de todos los niveles de la institución a participar en forma significativa.
- Estimular el interés y compartir los resultados de las investigaciones sobre promoción de la salud dentro de las comunidades locales, regionales y globales.
- Evaluar, medir y diseminar resultados a autoridades y miembros de redes.
- Asumir un rol de liderazgo, local, regional y globalmente en Promoción de la Salud.

Declaración

Nosotros, los participantes en el Encuentro de Universidades Promotoras de la Salud/Universidades Saludables realizado el ..... en....., nos comprometemos a:

1. Fomentar el avance de Universidades Promotoras de la Salud/Instituciones de Educación Superior a través de la abogacía, colaboración y trabajo en red a nivel nacional.
2. Actuar en nuestras propias instituciones para provocar los cambios necesarios para la Promoción de la Salud, basado en la carta de Edmonton.

Referencias Bibliográficas

ALCÁNTARA Moreno, Gustavo (2008). "La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad". En: *Sapiens*, vol. 9, N° 1. Caracas, junio, pp. 93-107.

CABALLO, Vicente E. (s. f.). "Definición de habilidades sociales". En: *Fundación Down21*. < http://www.down21.org/act_social/relaciones/1_h_sociales/definic_clasific.htm >.

CENTRO DE INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA PREVENCIÓN DEL ABUSO DE DROGAS (Cedro) (2012). "Consumo intensivo de alcohol en jóvenes y adolescentes". Lima, Perú: Cedro.

COLOMER-REVUELTA, Concha y Carlos ÁLVAREZ-DARDET (2001). "Promoción de la salud: concepto, estrategias y métodos". En: *Promoción de la salud y cambio social*. Masson, Barcelona, pp. 27-46.

COMISIÓN NACIONAL PARA EL DESARROLLO Y VIDA SIN DROGAS (DEVIDA) (2007). *III Encuesta Nacional de Consumo de Drogas en Población General de Perú 2006*. Lima, Perú: DEVIDA.

CONSORCIO DE UNIVERSIDADES (2006). *Perfil de los estudiantes del Consorcio de Universidades. Resumen y análisis*. Encuesta realizada por el Grupo de Opinión Pública de la Universidad de Lima. Lima, Perú.

GUITÉRREZ CALVO, Manuel (2000). *Estrés, ansiedad y eficiencia*. Tenerife: Servicio de Publicaciones de la Universidad de La Laguna.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA E INFORMÁTICA (INEI) (2012). *Perú: encuesta demográfica y de salud familiar – ENDES 2011*. Lima, Perú: INEI. <http://proyectos.inei.gob.pe/endes/2011/>.

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD (2012). <www.ins.gob.pe/portal>

LANGE, Ita y Fernando VIO (2006). *Guía para universidades saludables y otras instituciones de educación superior*. Santiago de Chile: Organización Mundial de la Salud/Organización Panamericana de la Salud; INTA, Universidad de Chile; UC Saludable, Pontificia Universidad Católica; Consejo nacional para la Promoción de la Salud, VIDA Chile y Ministerio de Salud de Chile, <http://www.eligevivirsano.cl/wp-content/uploads/2012/01/Guia-Universidades-Saludables_INTAOPS.pdf>.
Carta de Edmonton para la Promoción de la Salud publicada en la Anexo 2, paginas 43-49, (2006) SE ELIMINA PORQUE FORMA PARTE DEL DOCUMENTO DE LANGE

MINISTERIO DE SALUD (Minsa) (2011). *Resolución Ministerial N° 073-2011/Minsa. Comisión Sectorial para la Formulación del Plan Nacional de Promoción de Estilos de Vida Saludable, Prevención y Control de las Enfermedades No Transmisibles*. Lima, Perú: 28 de enero.

MINISTERIO DE SALUD (Minsa) (2010). "Promoviendo universidades saludables". Documento Técnico. Lima, Perú: Minsa, Dirección General de Promoción de la Salud, Dirección de Educación para la Salud.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) (2007). "¿Qué es la salud mental?". 3 de setiembre. Disponible en: <http://www.who.int/features/qa/62/es/index.html>.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) (2006). *Defining Sexual Health: Report of a Technical Consultation on Sexual Health, 28–31 January 2002*. Ginebra, Suiza: OMS.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS) (2002). "Promoción y protección de la salud de las personas". En: *Nuevos rumbos para la salud en las Américas: informe cuadrienal del director*. Washington, D. C.: OPS. <http://www.paho.org/spanish/d/ops98-02_ch05.htm>.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD (OPS). (1986). "Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud". Carta adoptada en la Conferencia internacional de Promoción de la Salud. Copatrocinada por la Asociación Canadiense de Salud Pública, el Ministerio de Salud y Bienestar Social de Canadá y la Organización Mundial de la Salud. <http://www.paho.org/spanish/HPP/OttawaCharterSp.pdf>.

PARRA, Diego y OTROS (s. f.). "Relaciones interpersonales". Loja, Ecuador: Universidad Técnica Particular de Loja. <http://www.slideshare.net/fosvargas/relaciones-interpersonales-5863490>.

UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA (s. f.). *II Plan Universidad Saludable 2011-2015*. Pamplona, España: Universidad de Navarra, Gobierno de Navarra. <http://www1.unavarra.es/digitalAssets/150/150751_II-Plan-Universidad-Saludable-2011.pdf>.

SECRETARÍA GENERAL DE LA COMUNIDAD ANDINA Y COMISIÓN EUROPEA. *Estudio epidemiológico andino sobre consumo de drogas sintéticas en la población universitaria Informe comparativo: Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú*. Lima, Perú: Secretaría General de la Comunidad Andina y Comisión Europea en el marco del Proyecto DROSICAN, con el apoyo de la Comisión Interamericana para el Control y Abuso de Drogas (CICAD) de la OEA, 2009.

Índice

Presentación	3
Marco Legal	4
Base Legal	5
Antecedentes Internacionales y Nacionales	6
Comisión de Comunidades Saludables del Consorcio de Universidades	9
Aspectos Organizacionales para una Universidad Saludable	11
Pasos sugerido a para construir una Universidad Saludable	12
Temas básicos para una Universidad Saludable	13
- Aspectos Ambientales - Entorno Físico	14
- Aspectos Psicosociales	15
- Estrés	16
- Habilidades Sociales	17
- Alimentación	19
- Actividad física, Arte y Recreación	20
- Prevención del consumo de alcohol, drogas y tabaco	21
- Universidades libres de humo del tabaco	23
Recomendaciones de políticas para una Universidad Saludable	25
Anexo	26
Referencias Bibliográficas	30

La Comisión de *Comunidades Saludables* del Consorcio de Universidades está conformada por miembros de las cuatro instituciones que durante mucho tiempo han participado en acciones que buscan generar en la comunidad universitaria conceptos de salud, que permitan conservarla o recuperarla, e incluso la prevención apropiada. Sin embargo, más importante aún ha sido buscar inculcar el concepto de una vida saludable en la comunidad universitaria, motivando conductas saludables y el desarrollo de un ambiente agradable dentro de la actividad universitaria.