Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://comsoc.udg.mx)

Aprender a cuidar la salud propia antes de promoverla

El programa “La promoción de estilos de vida saludable” está dirigido a los estudiantes del CUCS para que tomen conciencia sobre su estado de salud

Los estudiantes del Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS) deben aprender a cuidar su propia salud antes de promover y prevenir la de los demás, aseguró el doctor René Cristóbal Crocker Sagástame, Coordinador del Programa de Salud, Alimentación y Nutrición Comunitaria del Instituto Regional de Investigación de Salud Pública del CUCS.

Dentro del programa que él coordina desde hace aproximadamente tres años, se ha creado el subprograma “La promoción de estilos de vida saludable en la comunidad universitaria del CUCS”, que tiene como objetivo principal que los estudiantes del centro tomen conciencia sobre su estado de salud y adquieran el hábito de calidad de vida a través de las diferentes actividades que ofrece el programa.

Se intentan disminuir los problemas que ya existen en la comunidad universitaria derivados de estilos de vida no saludable, señaló, prevenir esos problemas para evitar que la comunidad universitaria salga afectada por enfermedades crónicas degenerativas a mediano plazo como son la diabetes, obesidad, hipertensión arterial y cáncer, que son los problemas que hoy en día tiene la población en general y que no son ajenos a la comunidad universitaria del CUCS.

“Sabemos que la comunidad universitaria no es ajena a los problemas de calidad de vida y tampoco es inmune a las enfermedades que padece toda la población. La gente que trabajamos en salud, tenemos la tarea y la responsabilidad de aprender a cuidar nuestra propia salud antes de promover y prevenir la de otros”.

Explicó que el programa está a cargo de pasantes y practicantes de las carreras de Medicina, Enfermería, Psicología y Nutrición, con la asesoría de médicos y nutriólogos del centro universitario que trabajan en el Instituto Regional de Investigación de Salud Pública.

Una de las acciones que se llevan a cabo dentro del programa es la de detectar los problemas de salud y nutrición de los alumnos, trabajadores y académicos que así lo demanden, “hacemos detección de enfermedades, promoción de ejercicio físico, dietas saludables y promoción de alimentos agroecológicos, tenemos un huerto donde las personas que asisten pueden aprender a sembrar su huerto en espacios mínimos dentro de zonas urbanas”.

También, dijo, se ofrecen consultas para asesoría nutricional y orientación a la salud. “Algunos de estos casos, cuando lo requieren, los referimos al laboratorio de evaluación o al Nuevo Hospital Civil”. Las consultas tienen horario de 9 a 2 de la tarde de lunes a viernes, todos los meses del año excepto los periodos vacacionales porque está cerrado el centro.

El programa está dirigido principalmente a la comunidad universitaria del CUCS y a sus familiares, pero también está abierto a los alumnos, profesores y trabajadores de otros centros universitarios que lo

requieran.

Guadalajara, Jal., 18 de agosto de 2009
Texto: Lorena Ortiz
Fotografía: Internet
Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:
Hospital Civil [1]
Salud [2]

URL Fuente: https://comsoc.udg.mx/noticia/aprender-cuidar-la-salud-propia-antes-de-promoverla

Links
[1] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/hospital-civil
[2] https://comsoc.udg.mx/etiquetas/salud