

Campus sensibles, seguros, sostenibles e inclusivos



El programa UMH Saludable nació con la intención de mejorar la salud de las personas que trabajan y estudian en la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche. Éste es un valor y una responsabilidad compartida por todos los miembros de la comunidad universitaria.

La concepción de esta iniciativa es de corte transversal y trata de agrupar todas las acciones cuyo objetivo es la promoción de la salud tanto en el ámbito físico, como en el bienestar psicosocial.

De este modo, desde diferentes centros, servicios, titulaciones y órganos de gobierno, la UMH fomenta el desarrollo de actividades orientadas a mejorar la salud. Con el tiempo, la programación de este tipo de actividades ha ido ganando importancia y animamos a todos los implicados a mantener, mejorar y aumentar las propuestas saludables.

En este tiempo, hemos tenido actividades dirigidas a mejorar nuestros hábitos alimenticios

y a disfrutar comiendo y actividades que ayudan a incorporar la actividad física en nuestra rutina diaria. Hemos colaborado con el cuidado de nuestro entorno, desarrollando labores de sensibilización ambiental y fomentando el uso de transporte público, coche compartido o el uso de la bicicleta y hemos apoyado las iniciativas saludables de los agentes de salud de nuestra comunidad (Conselleria de Sanitat, Ayuntamientos, asociaciones...).

Desde el Vicerrectorado de Relaciones Institucionales realizamos una labor de coordinación y difusión de estas iniciativas, pero el programa UMH, no lo hacemos únicamente desde nuestro Vicerrectorado. Es necesaria la implicación de toda la comunidad universitaria, porque vivir en un entorno saludable es responsabilidad de todos. Si llevas a cabo actividades con este fin, no dudes en ponerte en contacto con nosotros para incluirlas en el programa UMH Saludable.

**Vicerrectorado de Relaciones
Institucionales**

UMH Saludable



· Belén Pardos | Alicia de Lara

El proyecto UMH Saludable parte de la filosofía de que la Universidad es responsable de promocionar hábitos sanos en la población universitaria, tanto entre el personal docente e investigador, como entre el personal de administración y servicios y los estudiantes. Pero, también, el concepto de Universidad saludable conlleva extrapolar fuera de la institución esta forma de vida para beneficiar a la ciudadanía. La vicerrectora de Relaciones Institucionales de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche, María Teresa Pérez Vázquez, asegura que esta filosofía va más allá de un proyecto, porque se trata de un concepto global: “Afecta a toda la comunidad universitaria, porque el objetivo es promover, entre todos, un campus y un entorno saludable”.

La primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud tuvo lugar en Ottawa, en 1986, bajo el lema “Salud para Todos en el año 2000”. La asamblea se con-



virtió en una respuesta a la creciente demanda de una nueva concepción de salud pública en el mundo. Fue el germen de otras muchas acciones encaminadas a la promoción de políticas saludables y respetuosas en los diferentes ámbitos del ser humano y en la unión del individuo con el medio. UMH Saludable surge a raíz de la inclusión de la

UMH en diversas redes de fomento de la salud en el entorno universitario, como la Xarxa Valenciana d' Universitats Públiques Saludables o la Red Española de Universidades Saludables, con el objetivo de iniciar un proyecto de trabajo que incorpore el concepto de 'promoción de la salud' en la cultura universitaria.





➤ La vicerrectora de Relaciones Institucionales de la UMH explica que el periodo de tiempo que pasan los estudiantes en la universidad es muy valioso para poder inculcarles la importancia de adoptar hábitos beneficiosos en múltiples facetas. Por este motivo, Pérez Vázquez recalca que el proyecto debe ser muy integrador: “Si pensamos en todos los activos de salud que hay en una Universidad, nos damos cuenta de que son incontables: el senderismo, la buena alimentación, el uso de las escaleras, pasear en bicicleta, potenciar hábitos de alimentación ajustados a las diferentes necesidades o la preocupación por un planeta sano”.

En este sentido, la iniciativa nace con una filosofía integradora y transversal, que va de campus a campus, invita a participar a la población y abarca diferentes ámbitos implicados directa o indirectamente en la salud del ser humano, como son el respeto al medio ambiente, el ahorro energético o la atención a personas con discapacidad o drogodependencia. Los hábitos de vida saludables no tienen que ver sólo con las ciencias de la salud. Están relacionados también con el deporte, con disfrutar del aire libre y los espacios verdes o con los alimentos punteros preparados en el ámbito de la tecnología alimentaria.

Por su parte, los vicerrectores adjuntos Miriam Hurtado y Sergio Hernández trabajan en la coordinación y promoción de todas aquellas actividades que fomentan una vida sana y que, por lo tanto, deseen ampararse bajo el paraguas de esta filosofía saludable. Para ellos es esencial que toda la comunidad universitaria conozca el proyecto, para que si lo consideran, puedan integrar en él cualquier actividad de promoción de la salud que realicen. En este sentido, Sergio Hernández añade que dentro de su trabajo de coordinación se llevan a cabo iniciativas como jornadas o rutas, pero también otras

acciones concretas relacionadas con el día a día, como fomentar el uso de las escaleras en lugar del ascensor. Ambos vicerrectores adjuntos coinciden con María Teresa Pérez Vázquez en que el proyecto cuenta con un enfoque superior. “Muchas de las iniciativas que se llevan a cabo en diferentes ámbitos de la UMH tienen sentido en el programa”, explican.

Desde el propio Vicerrectorado de Relaciones Institucionales se han impulsado acciones como la Ruta Gastrosaludable, el programa de atención integral a los costaleros de la Semana Santa de Elche por parte de estudiantes y profesores del Grado en Fisioterapia, o el trabajo de los futuros podólogos, fisioterapeutas y terapeutas ocupacionales con los peregrinos del Camino de Santiago. Además, la profesora de Radiología y Medicina Física de la UMH Cristina Espinosa avanza que este año se celebrará la II Edición de la Carrera Solidaria de la UMH, bajo el amparo de las actividades promovidas por UMH Saludable. La carrera tendrá lugar el próximo 13 de marzo en Sant Joan d’Alacant y en su organización participan todas las titulaciones de la Facultad de Medicina de la UMH y el Servicio de Atención al Estudiante con Discapacidad (ATED). La vice-

decana de Grado en Terapia Ocupacional de la UMH, Alicia Sánchez, explica que la actividad ofrecerá cuatro modalidades: carreras de 5 y 10 kilómetros, de relevos 4 x 400 metros, en las que pueden participar familias enteras y una marcha de 3 kilómetros. En todas las modalidades podrán participar personas a partir de seis años con y sin discapacidad. Según Sánchez, este evento, con fines benéficos, tiene como objetivo principal la inclusión y normalización de las personas con discapacidad en el deporte, además de contribuir a la labor de las asociaciones, ONG y fundaciones del entorno. El ganador de cada una de las modalidades decidirá a qué entidad destina el premio.

Entre las actividades para la promoción de la salud que se llevan a cabo en los cuatro campus de la UMH, el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales cuenta con programas específicos. Se trata de iniciativas englobadas en el trabajo de la Universidad como empresa generadora de salud de la Generalitat Valenciana. El técnico del Área de Prevención Francisco Hernández Rodríguez detalla que el objetivo es promover la seguridad y el bienestar de la comunidad universitaria. Los talleres de prevención y disminución del consumo de tabaco, por

La iniciativa nace con una filosofía integradora y transversal

