

Feria de Calidad de Vida Saludable UBB invitó a la comunidad a asumir la responsabilidad del cuidado de su salud

Amplio interés en la comunidad universitaria del Campus Fernando May concitó la Feria de Calidad de Vida Saludable, organizada por la Dirección de Desarrollo Estudiantil a través del Departamento de Actividad Física, Deportes y Recreación de la sede Chillán y la colaboración del Programa UBB Saludable.



La actividad consideró la participación de los departamentos de Salud Estudiantil; Actividad Física, Deportes y Recreación; Bienestar Estudiantil; Escuela de Nutrición y Dietética y Departamento de Nutrición y Salud Pública; Escuela y Departamento de Enfermería; Bienestar del Personal; Programa PIESDI, junto a instituciones externas como Carabineros de Chile y la Primera Compañía de Bomberos de Chillán.

A través de Salud Estudiantil se realizaron actividades de medición de riesgo cardiovascular, autoexamen bucal para prevenir el cáncer oral, examen de identificación de placa bacteriana y orientación sobre alimentos cardioprotectores.

Por su parte, el Departamento de Actividad Física, Deportes y Recreación exhibió equipos de montaña, bicicletas estáticas y utilización de mancuernas y tenis de mesa recreativo.

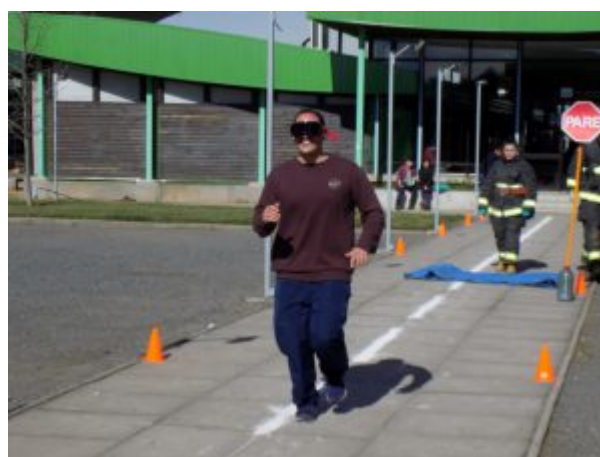




Bienestar estudiantil coordinó la recreación de prácticas de rescate e inmovilización de accidentados y manejo de trauma, actividad dirigida por la Primera Compañía de Bomberos de Chillán, así como simulación de conducción bajo los efectos del alcohol. Igualmente se contempló el taller de relajación con cuencos tibetanos.

La directora del Programa UBB Saludable, académica del Departamento de Nutrición y Salud Pública, Dra. Orietta Segura Badilla, precisó que a través de estas actividades, se busca contribuir a la instalación de prácticas de vida saludable en la comunidad de la Universidad del Bío-Bío, con el fin de disminuir los factores y conductas de riesgo asociados a las enfermedades crónicas no transmisibles tales como diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, entre otras.

Es por ello que se pretende sensibilizar y fomentar la alimentación saludable, la práctica de actividad física, y el constante contacto con la naturaleza y la vida al aire libre. Asimismo, se instó a prescindir de hábitos perjudiciales como el consumo problemático de alcohol, tabaco y otras drogas.



El jefe del Departamento de Actividad Física, Deportes y Recreación de la sede Chillán, Pedro Pablo Campo del Pino, destacó que la práctica de actividad física regular mejora el rendimiento y desarrollo físico y contribuye al bienestar mental y social. De ahí la importancia de generar una cultura donde niños, jóvenes y adultos se vinculen con el deporte recreativo en el tiempo libre, con exigencias al alcance de cada persona, de acuerdo a su estado físico y edad, todo esto con el propósito de mejorar

la calidad de vida y la salud de la comunidad universitaria, así como fomentar la convivencia familiar y social.

Carabineros de Chile, por medio de sus unidades especializadas de SIAT y OS7, hicieron especial énfasis en la necesidad de adoptar medidas de autocuidado, sobre todo ahora que se aproximan las celebraciones de Fiestas Patrias. El consumo de alcohol y de otras drogas implica graves perjuicios, de manera que la recomendación es clara: si va a beber no conduzca o entregue las llaves del vehículo a quien se encuentre sobrio. Pese a las permanentes campañas de sensibilización, cada año deben lamentarse numerosas muertes producto de la imprudencia y de conducir bajo los efectos del alcohol.

La Feria de Calidad de Vida Saludable UBB se replicará el próximo miércoles 6 de septiembre en dependencias del Campus La Castilla.



