



100% ACTITUD = 100% SALUD





# 100% ACTITUD = 100% SALUD

## EL CELASI CONTRIBUYE EN LA IMPLEMENTACIÓN DE UNA UNIVERSIDAD SALUDABLE

---

**DR. BYRON MARTÍNEZ**

Coordinador de Promoción

Celasi

El Centro Landivariano de Salud Integral (Celasi), «Pedro Arrupe S. J.», trabaja para responder a las necesidades de salud de toda la Comunidad Landivariana, en el Campus Central y sus campus y sedes, donde brinda atención de primer nivel en el área médica, nutricional y psicológica. Además de promover la adopción de un estilo de vida saludable e integral.

La prevención, principalmente de las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), incluye a las enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, eventos cerebrovasculares, infartos y dislipidemias), diabetes mellitus tipo 2, cáncer y enfermedades respiratorias, es uno de los principales retos del Celasi.

Es importante mencionar que los principales problemas de alimentación, como el sobrepeso y la obesidad, contribuyen al desarrollo de muchas de las ECNT, sin dejar a un lado los factores emocionales que pueden influir en la falta de salud. Es por ello que se insiste en habituarse en estilos de vida activos, complementándose con una alimentación adecuada y en balance con la salud mental; es decir, de manera integral para un goce pleno de la vida.

Nuestro quehacer es fundamental para la universidad, por ello fue incluido en el *Plan Estratégico 2016-2020*, donde se detallan las metas y las acciones para cumplir los objetivos trazados.



Todas las actividades que realiza el Celasi se encaminan a mejorar en cada individuo su estilo de vida. Para ello le proporciona herramientas y acompañamiento de profesionales de la salud.

Dentro de las actividades de prevención que el Celasi realiza, están:

- **JORNADAS DE DONACIÓN DE SANGRE.** Buscan sensibilizar y fomentar la cultura de donación voluntaria de sangre para abastecer los bancos de los diferentes hospitales y beneficiar así a quienes requieran transfusiones. Las jornadas son coordinadas en conjunto con el Programa Nacional de Medicina Transfusional y Bancos de Sangre.
- **JORNADAS DE PAPANICOLAOU.** El cáncer uterino es la primera causa de muerte en la mujer guatemalteca. Por ello es de suma importancia contribuir en la detección temprana y oportuna del cáncer de cérvix. Las jornadas se realizan en conjunto con el Instituto de Cancerología (Incan).

- FERIAS DE SALUD EN EL CAMPUS CENTRAL Y CAMPUS Y SEDES REGIONALES. Para estos eventos se invita a participar a proveedores de salud en las actividades que se realizan, donde se destaca la importancia de hacer ejercicio, de tener una ingesta adecuada de alimentos, hacerse chequeos médicos periódicamente, entre otros.
- JORNADA «HAZTE LA PRUEBA DEL VIH». Esta actividad se realiza con el apoyo del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), el Programa Nacional de ITS, VIH y sida, y la Mesa Interuniversitaria de ITS y VIH, en el marco de la Semana Nacional de «Hazte la prueba del VIH».

En la URL se informa y se exhorta a la comunidad landivariana sobre los beneficios en relación al acceso a la prueba voluntaria de VIH como parte del autocuidado de la salud sexual.

- EVALUACIÓN MÉDICA, NUTRICIONAL Y PSICOLÓGICA, A COLABORADORES Y ESTUDIANTES BECADOS. Las evaluaciones se llevan a cabo con el fin de identificar factores de riesgo y realizar acciones para tratarlos. Estas pueden incluir la realización de laboratorios (glucometría preprandial, prueba rápida de perfil de lípidos, entre otros) y la prueba de esfuerzo para medir la condición física.

- TALLERES DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE. Se han propuesto diferentes talleres:
  - a. Universidad Saludable I: sedentarismo, alimentación saludable, manejo adecuado del estrés.
  - b. Universidad Saludable II: lectura de la etiqueta nutricional.
  - c. Universidad Saludable III: una vida con calidad y sentido.
  - d. Y otros más específicos como primeros auxilios.Estos talleres han sido dirigidos a estudiantes y colaboradores.
- RETOS DE NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA. A través de estos se motiva a los colaboradores (personal docente y administrativo de la universidad), a cambiar hábitos gradualmente.





Programa de Yoga, Campus Central, 2018. Archivo Celasi.

- **PROGRAMA DE YOGA.** Es un espacio que surge con el fin de obtener beneficios físicos, manejar el estrés y mejorar de esta forma la salud.
- **PROGRAMA DE INMUNIZACIONES.** Se brinda el servicio de vacunas (hepatitis B, influenza y tétanos) a colaboradores, estudiantes y visitantes.
- **PARTICIPACIÓN EN EVENTOS DEPORTIVOS.** El Celasi forma parte de la comisión de la Jornada Cultural Deportiva y Carrera Interuniversitaria Libre de Humo de Tabaco. Asimismo participa en la Copa Deportiva Francisco Javier y en la jornada deportiva Intersuj, del sistema universitario.

Las anteriores actividades las realiza el Celasi con el firme propósito de promover hábitos y estilos de vida saludables, con calidad humana, bases científicas y de forma integral, para que además, puedan ser replicados en otros ámbitos.